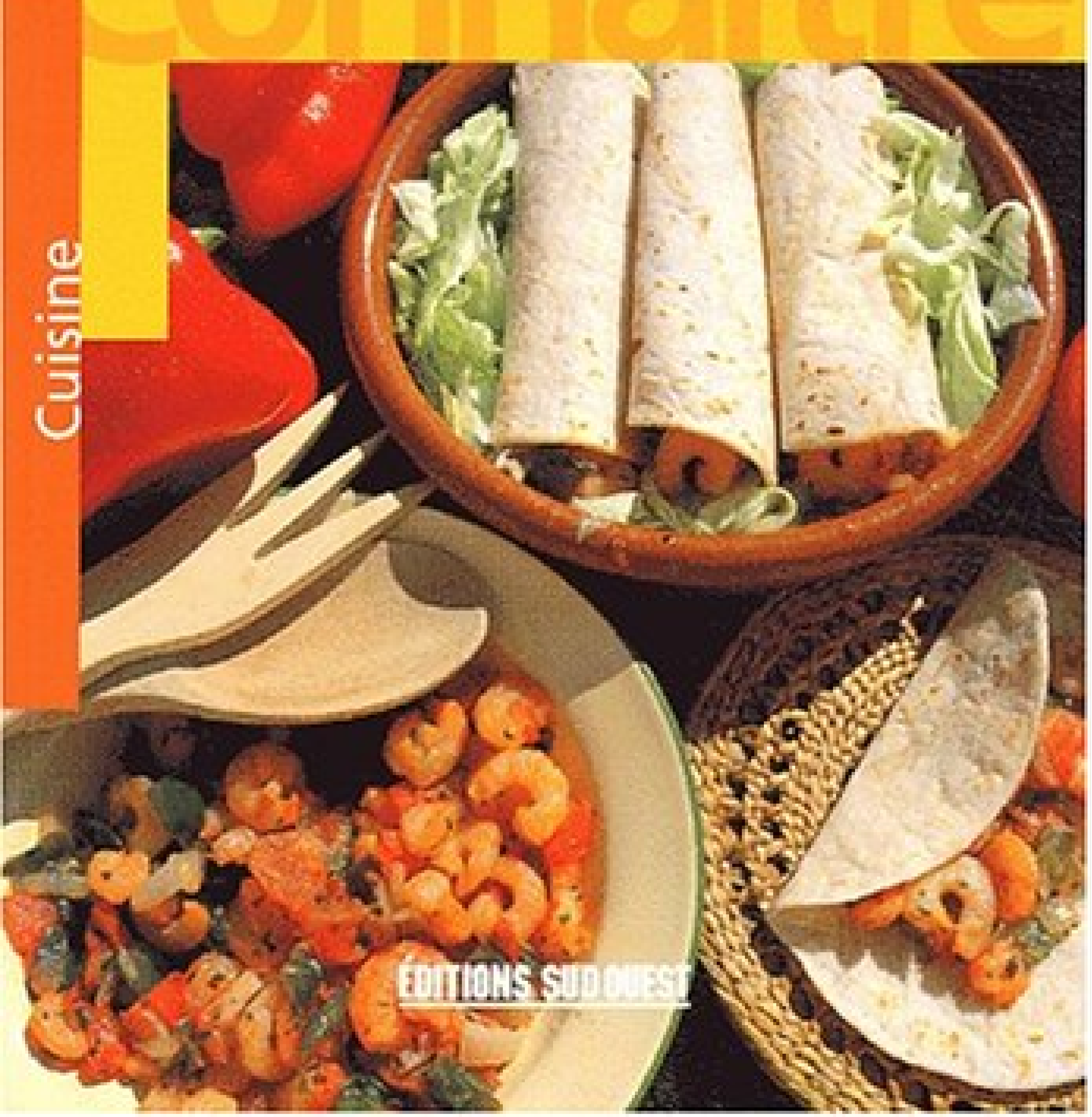
Liliane Otal

Connaître la cuisine tex-mex

Cuisine



ÉDITIONS SUD OUEST

Introduction

La cuisine tex-mex est un mélange de traditions culinaires mexicaine et texane.
Le Mexique possède une frontière de plus de 3000 kilomètres avec les États-Unis ; les échanges ont donc été fréquents et enrichissants. Mais, au-delà du Texas proprement dit, la cuisine tex-mex est répandue dans d'autres États américains, tels le Nouveau-Mexique, l'Arizona et la Californie.
Il résulte de ce mélange une cuisine originale et gaie, qui a conquis la France et les autres pays européens. Les restaurants tex-mex se sont multipliés ces dernières années.

La cuisine mexicaine proprement dite, qui a pour source la cuisine indienne, a été largement influencée par la cuisine espagnole ; en outre, il est difficile de qualifier la cuisine mexicaine en général, car chaque région de ce très vaste pays possède ses propres spécialités culinaires. Quelques règles générales existent, mais il est fréquent que chaque cuisinier aménage les recettes à sa façon ; vous êtes donc invités à faire de même.



La cuisine tex-mex a la réputation d'être une cuisine forte et piquante, à cause de l'utilisation des fameux chilis, les piments. Mais chacun peut doser la quantité de piment employée, ou choisir entre les variétés de piments plus ou moins piquants.

La cuisine tex-mex doit son originalité à l'utilisation de produits spécifiques, que l'on ne retrouve pas dans nos habitudes alimentaires. En revanche, il est facile de se les procurer dans les magasins asiatiques ou orientaux, et même dans de nombreux supermarchés.
Les produits de base sont les suivants :

Les piments

Les chilis ont une place prépondérante dans la cuisine tex-mex. Il en existe de très nombreuses variétés. Ils se présentent sous la forme de piments séchés, frais ou en conserve.
Les piments séchés les plus courants sont le jalapeno et le california. Ces deux variétés particulièrement piquantes existent également sous forme de poudre.
Le jalapeno peut également être consommé frais, comme le serrano et le poblano. Contrairement au serrano, le poblano est un piment doux proche du poivron ou de la « corne de bœuf ».
On trouve également des conserves de piments, marinés ou sous forme de purée.

Ci-contre, en haut :
marché de fruits et légumes (photo J. Otal)
Ci-contre, en bas :
temple de *Los Guerreros* à Chichénitzá dans le Yucatán (photo A. Londaitz)



Marché de fruits et légumes (photo J. Otal)

Les tortillas

Ce sont des sortes de galettes de farine de maïs ou de blé.

Les tortillas de maïs sont généralement destinées à la friture; c'est le cas des nachos (tortillas découpées en triangles, puis frits), des quesadillas (tortillas farcies au fromage), des tostadas (tortillas frites et recouvertes de crudités et de viande ou de poisson) ou des chimichangas (tortillas farcies à la viande ou au poulet).

Les tortillas de blé sont plus souvent utilisées pour confectionner les burritos (tortillas chaudes et farcies par les convives eux-mêmes selon leurs goûts) et les enchiladas (tortillas molles, farcies, puis roulées comme des crêpes et passées au four).

Les tortillas accompagnent souvent d'autres recettes, notamment les fajitas, qui sont des bas morceaux de bœuf, entre la poitrine et la tranche grasse, généralement marinées plusieurs heures avant d'être cuisinées et servies dans une tortilla.

Les haricots

Les plus cuisinés sont les haricots rouges. Ils sont utilisés en accompagnement de viandes, en purée, en soupe et sont l'ingrédient indispensable du fameux chili con carne. Ce plat est certainement le plus célèbre de la cuisine tex-mex. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce plat n'est pas d'origine mexicaine, mais américaine. Les Texans revendiquent la création de ce plat à la fois facile à réaliser sur un simple feu de campement et économique.

Il y a bien sûr plusieurs variantes du chili con carne: faut-il ajouter de la tomate? La viande de

bœuf doit-elle être hachée ou coupée en dés? Vous trouverez dans ce livre la recette la plus répandue et qui semble la plus authentique.

Les épices

Coriandre, origan et cumin. La coriandre procure une fraîcheur incomparable, il faut impérativement l'utiliser fraîche. L'origan, même séché, conserve une saveur puissante. Le cumin est souvent employé dans les plats en sauce.

Les avocats

Le Mexique produit de magnifiques avocats qui se dégustent crus ou en soupe et qui constituent l'ingrédient essentiel du fameux guacamole.

Les tomates

Souvent servies crues, elles sont également utilisées pelées, épépinées et coupées en dés dans de nombreux plats typiques: enchiladas, burritos, ceviche, poulet à la mole...

Le maïs

Il sert essentiellement à confectionner les tortillas. Contrairement à nos habitudes, la farine de maïs est beaucoup plus utilisée que la farine de blé. Le maïs est également consommé grillé ou en soupe.

Le riz

Il constitue un accompagnement incontournable des plats de viande. Il est servi blanc ou cuisiné, et est souvent associé à de la purée de haricots rouges.

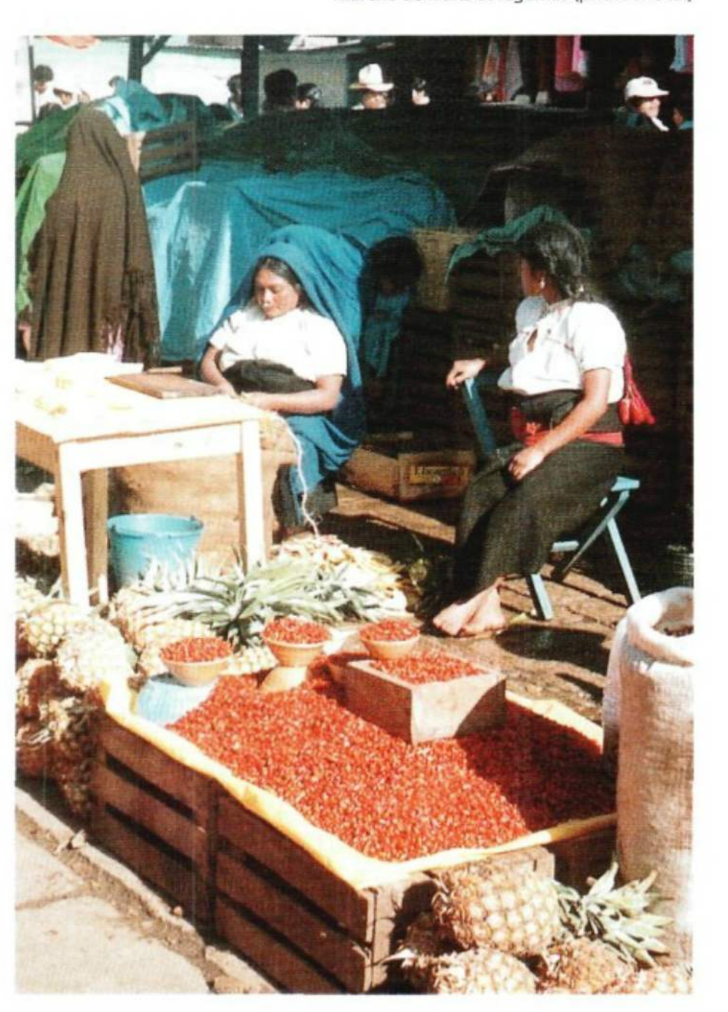
Les fromages

Le Mexique produit un nombre considérable de fromages. Il est pratiquement impossible de se les procurer en France; aussi, pour réaliser les recettes réunies dans ce livre, on utilisera du cheddar, de la mozzarella ou du gruyère.

Valladolid, dans le Yucatán (photo A. Londaitz)



Marché de fruits et légumes (photo J. Otal)





Marché (photo J. Otal)

Le chocolat

C'est un produit très consommé, tant dans les recettes salées (poulet à la mole) que sucrées (gâteau, chocolat mex).

Le Mexique produit assez peu de vin. Les repas sont plus souvent accompagnés de bières ou d'aguas frescas.
Les bières les plus connues sont : la dos equis, la corona et la sol. Ces bières légères ont connu un succès international.
Les aguas frescas sont un mélange de fruits frais et d'eau glacée ; ces boissons traditionnelles sont extrêmement rafraîchissantes.
L'autre boisson typique du Mexique est bien sûr la tequila. Cet alcool est tiré du jus d'agave. Il existe des tequilas de très grande qualité qui se consomment seules.
Les tequilas les plus courantes que l'on trouve en France sont souvent utilisées dans des cocktails, comme la célèbre margarita.

Pour mettre du piquant et de la couleur à votre table, cuisinez tex-mex.

Les entrées



Nachos au fromage

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 min

> 200 g de farine de maïs
> 1/2 cuillère à café de sel
> 15 cl d'eau
> 200 g de cheddar râpé
> 2 piments jalapeno

Mettre la farine et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en quatre boules égales. Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des galettes de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Faire cuire chaque galette dans une poêle anti-adhésive, à sec, sans aucune matière grasse, une minute de chaque côté. ¶ Découper chaque galette en 6 triangles égaux. ¶ Faire chauffer de l'huile dans une friteuse. Faire frire les triangles de galette, les nachos, dans l'huile chaude pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. ¶ Les égoutter et les poser sur un papier absorbant. ¶ Disposer les nachos dans un plat allant au four. Parsemer de cheddar râpé et faire gratiner à four chaud pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. ¶ Ajouter les piments jalapeno coupés en rondelles et servir aussitôt. ¶ Les nachos se mangent avec les doigts directement dans le plat.

Ci-contre :
salade aux trois haricots

Nachos au fromage



Guacamole

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

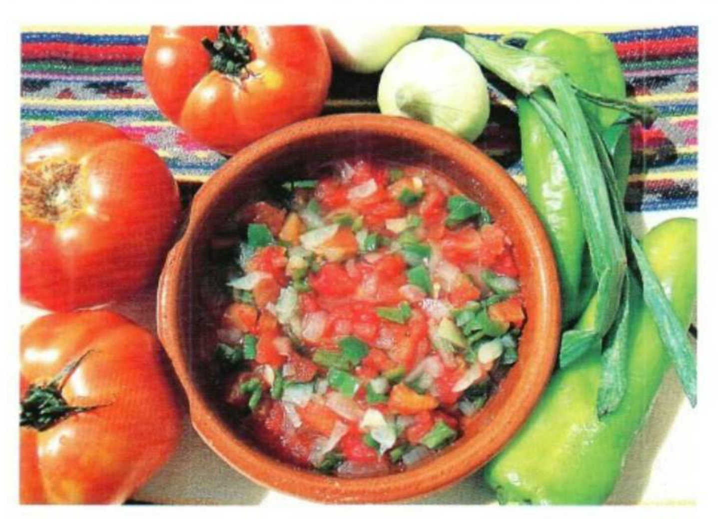
> 2 avocats bien mûrs
> 1 oignon
> 1 tomate
> quelques brins de coriandre
> 1/2 gousse d'ail
> 2 cuillères à soupe de crème fraîche
> 1 citron
> quelques gouttes de tabasco
> sel

Couper les avocats en deux, enlever les noyaux, puis les peler. Les écraser à la fourchette. ¶ Hacher finement la tomate, l'oignon, l'ail et la coriandre. Ajouter tous ces ingrédients à la pulpe d'avocat. Bien mélanger. Ajouter la crème, le jus de citron, un peu de sel et de tabasco. Malaxer le tout pour obtenir une pâte onctueuse. ¶ Servir avec des nachos que vous pouvez faire vous-même selon la recette précédente.

Guacamole







> Sauce mexicaine

> Salsa fresca

Sauce mexicaine

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

> 3 tomates
> 2 oignons
> 1 piment chile séché fort
> 1 citron
> quelques brins de coriandre
> huile
> sel

Peler et épépiner les tomates. Les couper en cubes. ¶ Hacher les oignons et les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile. ¶ Dès qu'ils blondissent, ajouter les cubes de tomate. ¶ Éliminer les graines du piment, le hacher et le mettre dans la poêle. ¶ Bien remuer, saler et laisser mijoter à petit feu pendant un quart d'heure. ¶ Mettre la sauce dans une coupelle et la laisser refroidir. ¶ Quand la sauce est froide, ajouter le jus de citron et la coriandre hachée. ¶ Servir avec des nachos que vous pouvez réaliser vous-même selon les indications de la première recette.

Salsa fresca

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 2 tomates
> 1 oignon
> 2 gousses d'ail
> 2 piments jalapeno frais ou en conserve
> 1 citron
> quelques brins de coriandre
> sel, poivre

Peler et épépiner les tomates. ¶ Hacher les tomates, l'oignon, les gousses d'ail et les piments. ¶ Ajouter le jus de citron, la coriandre hachée, le sel et le poivre. Ajouter 2 à 3 cuillères à soupe d'eau. ¶ Laisser macérer une demi-heure au frais avant de servir. ¶ Cette sauce peut être servie avec des nachos ou en condiment pour accompagner un plat principal.

Soupe de haricots

Pour 6 personnes

Attente : 12 h

Temps de cuisson : 2 h

> 250 g de haricots rouges ou noirs secs
> 200 g de lardons
> 1 oignon
> 1 gousse d'ail
> 1 cuillère à soupe de crème fraîche
> 1 feuille de laurier
> 1 litre de bouillon de volaille
> 1 cuillère à café de cumin
> 1 cuillère à café de piment en poudre
> huile d'olive
> sel au céleri
> sel

La veille, mettre les haricots à tremper dans l'eau froide. ¶ Mettre les haricots dans un faitout et couvrir d'eau froide. Plonger la feuille de laurier et porter à ébullition, puis laisser cuire à petits bouillons pendant 2 heures et demie. ¶ Une demi-heure avant la fin de la cuisson, saler. Hacher l'ail et l'oignon, puis les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. ¶ Ajouter les haricots cuits et égouttés. ¶ Mouiller avec le bouillon de volaille. Bien mélanger et faire chauffer. Passer la préparation au mixer. ¶ Remettre la soupe sur le feu, puis ajouter le piment, le cumin, le sel au céleri et la crème fraîche. Faire chauffer quelques minutes. ¶ Au moment de servir, faire dorer les lardons et les mettre dans la soupe.



Potage xochitl

Potage xochitl

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 40 min

- > 2 blancs de poulet
- > 3 poireaux
- > 1 avocat
- > 1 oignon
- > 1 bouquet de coriandre
- > 1 piment chile séché fort
- > 1 litre de bouillon de volaille
- > huile
- > sel, poivre

Couper les blancs de poulet en fines lanières et les réserver. ¶ Hacher grossièrement l'oignon et les poireaux, puis les faire revenir avec un peu d'huile dans une cocotte pendant 5 minutes à feu doux. ¶ Ajouter les blancs de poulet et mouiller avec le bouillon de volaille. ¶ Saler, poivrer et porter à ébullition. ¶ Baisser le feu, couvrir et laisser cuire à petits bouillons pendant une demi-heure. ¶ Oter les graines du piment séché. ¶ Au fond de chaque assiette à soupe, disposer des lamelles d'avocat, la coriandre et le piment hachés. ¶ Verser le potage xochitl dans chaque assiette et servir.

Xochitl signifie fleur dans la langue des Aztèques ; c'était également le nom d'une célèbre princesse.

Soupe au maïs

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

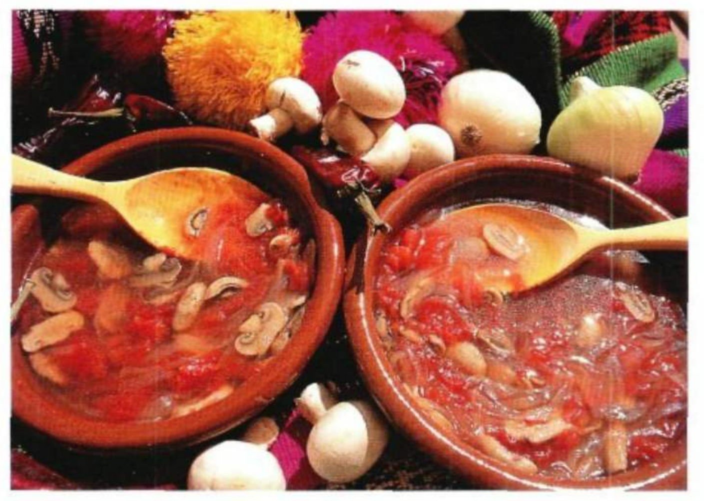
- > 2 grandes boîtes de maïs
- > 1 oignon
- > 3/4 de litre de bouillon de volaille
- > 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- > quelques brins de persil
- > sel, poivre

Égoutter le maïs et le mettre dans le bol du mixer. Ajouter le bouillon de volaille et mixer. ¶ Verser la préparation dans une casserole et faire chauffer à feu doux. ¶ Hacher l'oignon et le faire revenir à la poêle pendant quelques minutes. ¶ Quand il est doré, l'ajouter au velouté de maïs. ¶ Faire cuire à couvert et à petit feu pendant une dizaine de minutes. ¶ Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche. ¶ Saler et poivrer. ¶ Faire chauffer 2 à 3 minutes de plus. ¶ Décorer avec des feuilles de persil et servir chaud.

> Soupe au maïs

> Soupe aux champignons





Soupe froide à l'avocat

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

- > 2 avocats bien mûrs
- > 1 citron vert
- > 1 gros cornichon frais ou un concombre
- > 1/2 litre de bouillon de volaille
- > 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- > 1 piment chile séché fort
- > 1 bouquet de coriandre
- > sel, poivre

Couper les avocats en deux et retirer les noyaux. Prélever la chair, la couper en morceaux et la mettre dans le bol du mixeur, ajouter le jus de citron vert. ¶ Peler le cornichon ou le concombre, le couper en morceaux, puis le mettre dans le bol du mixeur. ¶ Ajouter le piment (après avoir ôté les graines) et le bouquet de coriandre, en réservant quelques feuilles pour la décoration. ¶ Mouiller avec le bouillon de volaille froid et mixer. ¶ Ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et bien mélanger. ¶ Décorer avec des feuilles de coriandre et servir glacé.

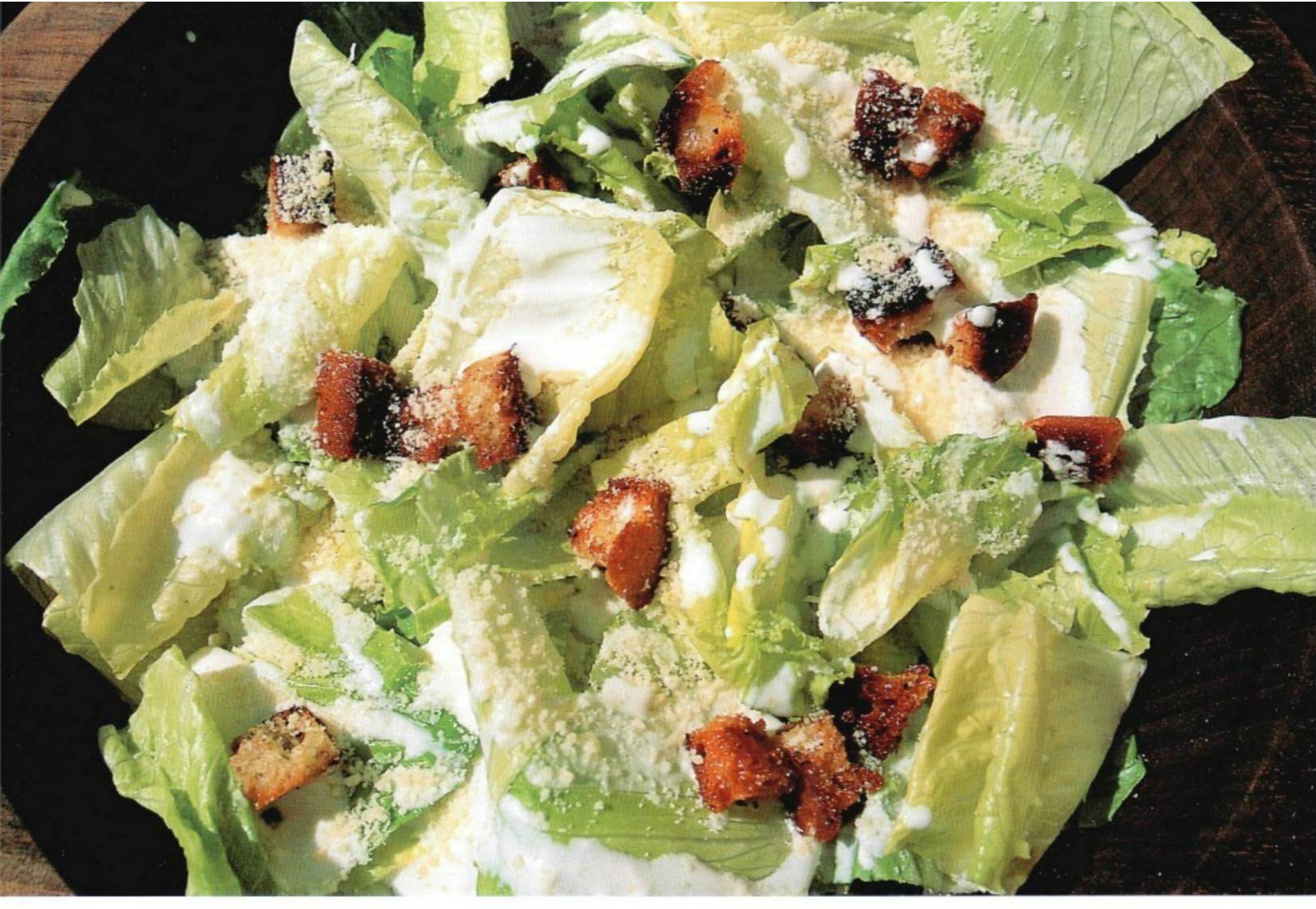
Soupe aux champignons

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 40 min

- > 4 tomates bien mûres
- > 500 g de champignons blancs
- > 2 oignons
- > 1 piment chile séché fort
- > 3/4 de litre de bouillon de volaille
- > huile
- > sel, poivre

Peler et émincer les oignons. ¶ Essuyer les champignons et les couper en fines lamelles. ¶ Faire revenir les oignons et les champignons dans une cocotte pendant une dizaine de minutes à feu doux. ¶ Peler et épépiner les tomates. Les couper en dés et les mettre dans la cocotte. ¶ Bien remuer, saler et poivrer. ¶ Mouiller avec le bouillon de volaille. Ajouter le piment haché, après avoir ôté les graines. ¶ Laisser mijoter pendant une demi-heure et servir.



Caesar salade

Caesar salade

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 1 salade romaine
> 1 gousse d'ail
> 40 g de parmesan râpé
> 4 tranches de pain
> 1 cuillère à soupe de mayonnaise
> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
> 1 cuillère à soupe de vinaigre
> sel, poivre

Faire griller les tranches de pain et les couper en petits dés. Réserver. ¶ Laver, essorer et fragmenter la salade. ¶ Au fond du saladier, verser l'huile, le vinaigre et la mayonnaise. ¶ Saler et poivrer, puis ajouter la gousse d'ail écrasée au presse-ail. Bien mélanger. ¶ Ajouter la salade et les croûtons. Bien remuer. ¶ Saupoudrer de parmesan râpé avant de servir. ¶ On peut ajouter des lanières de blancs de poulet grillées, et ainsi cette salade peut constituer un plat principal.

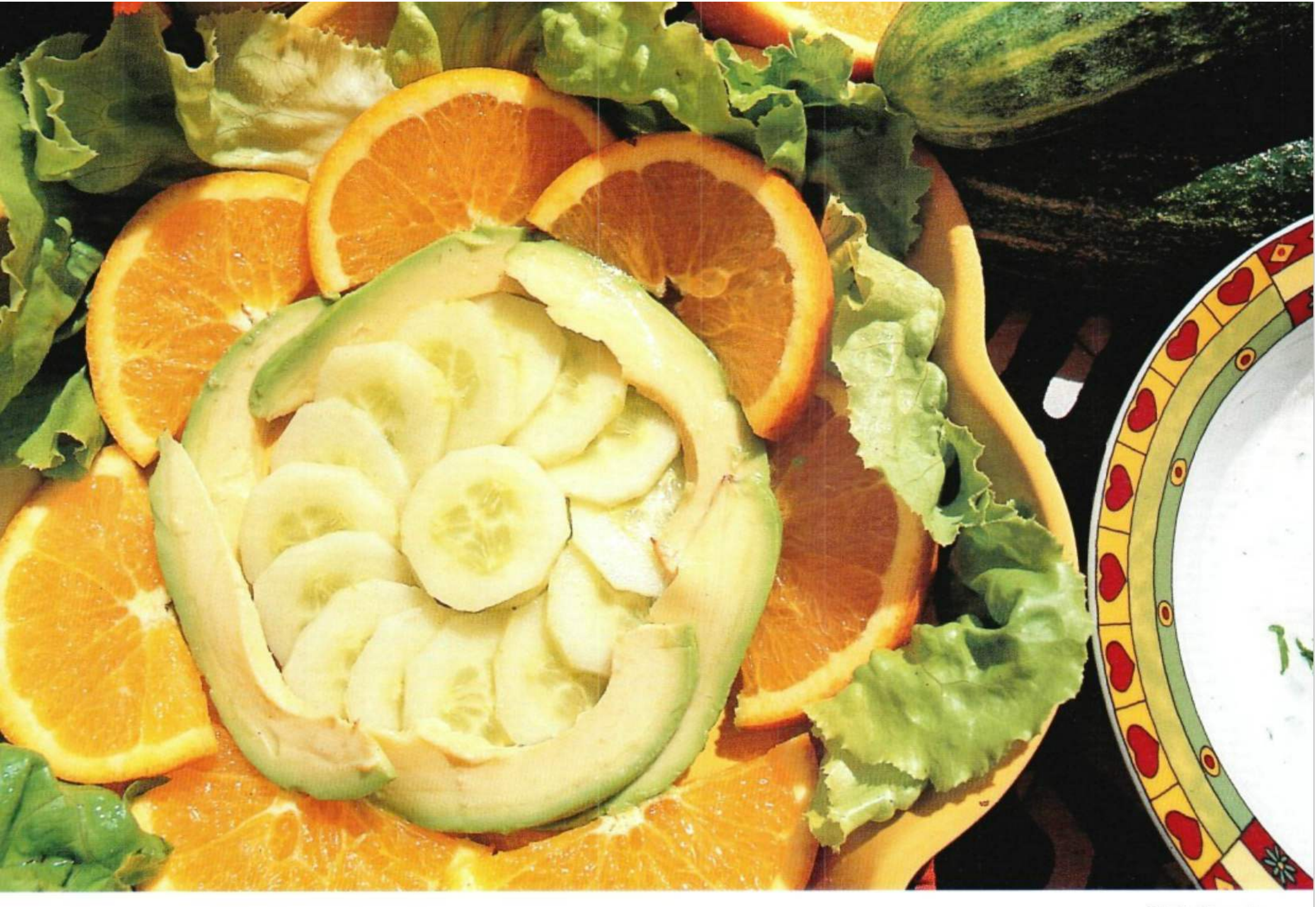
Salade piquante de pommes de terre

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 min

> 6 pommes de terre
> 1 branche de céleri
> 1 oignon
> 1 cuillère à café de piment en poudre
> 1 cuillère à café de moutarde
> 4 cuillères à café de mayonnaise
> sel

Peler les pommes de terre et les couper en cubes. ¶ Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes, puis les rincer à l'eau froide. Les laisser s'égoutter. ¶ Préparer la sauce dans un saladier : mélanger la mayonnaise, la moutarde, le piment en poudre et un peu de sel. Bien mélanger. ¶ Ajouter les pommes de terre et la branche de céleri coupée en petits dés. ¶ Mélanger et mettre au frais pendant une demi-heure avant de servir.



Salade d'avocats

Salade d'avocats

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 1 laitue
> 2 avocats
> 1 concombre
> 2 oranges

Sauce :

> 1 yaourt nature
> 1 orange
> 1 gousse d'ail
> 2 ou 3 brins de coriandre
> 1 piment vert jalapeno frais ou en conserve
> sel, poivre

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, le jus d'orange, la gousse d'ail écrasée au presse-ail, la coriandre hachée. ¶ Retirer la queue et les graines du piment et le couper en lanières. L'ajouter à la sauce. ¶ Laisser mariner 2 heures. ¶ Laver et essorer la laitue. ¶ Dresser dans le plat de service un lit de belles feuilles de laitue. ¶ Peler les oranges et les trancher. ¶ Couper les avocats en deux, retirer les noyaux et la peau. Les couper en tranches fines. ¶ Peler le concombre et le couper en rondelles fines. ¶ Présenter l'avocat en éventail au centre du plat. ¶ L'entourer avec les tranches d'orange et de concombre. ¶ Assaisonner avec la sauce marinée et servir.

Salade aux trois haricots

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 min

> 1 grande boîte de haricots blancs en conserve au naturel
> 1 grande boîte de haricots rouges en conserve au naturel
> 200 g de haricots verts frais ou congelés
> 1 poivron rouge
> 100 g de fromage de brebis frais
> 3 cuillères à soupe d'huile
> 2 cuillères à soupe de vinaigre
> sel, poivre

Rincer et égoutter les haricots blancs et rouges. ¶ Faire bouillir les haricots verts pendant une dizaine de minutes. Les rincer à l'eau froide et les égoutter. ¶ Couper le poivron en fines lanières. ¶ Mélanger tous les ingrédients. ¶ Parsemer de fromage de brebis découpé en cubes et arroser de vinaigrette. ¶ Servir bien frais.

Salade de chou blanc

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 1/2 chou blanc
> 2 carottes

Sauce :

> 1 cuillère à soupe de mayonnaise
> 1 cuillère à soupe de crème fraîche
> 1 cuillère à soupe de vinaigre
> 1 citron
> sel, poivre

Dans un grand saladier, verser le vinaigre, le jus de citron, la mayonnaise, la crème fraîche, un peu de sel et de poivre. ¶ Mélanger à l'aide d'un fouet. ¶ Couper le chou blanc en fines lanières et râper les carottes. ¶ Les mettre dans le saladier et bien mélanger. ¶ Laisser reposer 12 heures au frais. ¶ Bien mélanger juste avant de servir.

Salade aux trois haricots



Salade de chou blanc





Haricots rouges charros

Haricots rouges charros

Pour 4 personnes

Attente : 12 h

Temps de cuisson : 3 h

> 350 g de haricots rouges secs
> 1 carotte
> 2 feuilles de laurier
> 1 piment de type chile serrano (ou autre piment séché fort)
> 1 oignon
> 1 gousse d'ail
> 4 tranches de lard
> 1 chorizo
> sel, poivre

La veille, mettre les haricots à tremper dans l'eau froide, le lendemain, faire revenir la carotte coupée en rondelles dans un faitout avec un peu d'huile. ¶ Ajouter les haricots et le laurier, puis couvrir d'eau froide. ¶ Porter à ébullition et laisser cuire à petits bouillons pendant 3 heures. ¶ Oter les graines du piment. ¶ Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, faire revenir pendant 5 minutes l'oignon émincé, la gousse d'ail et le piment hachés, le lard coupé en morceaux et le chorizo en tranches épaisses. ¶ Ajouter le tout aux haricots et terminer la cuisson.

Œufs rancheros

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 30 min

> 4 œufs
> 2 poivrons rouges
> 2 oignons
> 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
> 1 piment jalapeno frais ou en conserve
> 40 g de gruyère râpé
> huile
> sel, poivre

Tortilla :

> 200 g de farine de blé
> 1/2 cuillère à café de sel
> 15 cl d'eau

Confectionner préalablement les tortillas, sorte de galette de maïs. ¶ Mettre la farine dans un saladier. Ajouter le sel. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. ¶ Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en quatre boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des galettes de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Faire cuire chaque galette dans une poêle anti-adhésive, à sec, sans aucune matière grasse, une minute de chaque côté. ¶ Conserver les galettes au chaud dans un linge (elles peuvent être éventuellement réchauffées au four enveloppées dans du papier aluminium). ¶ Laver et essuyer les poivrons. ¶ Les passer sous la grille du four pendant une vingtaine de minutes, en les retournant sur toutes les faces. ¶ Quand la peau des poivrons noircit, les retirer du four. ¶ Les laisser refroidir quelques instants, puis les peler. ¶ Les passer au mixer pour obtenir une purée. ¶ Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile ; y faire revenir les oignons émincés pendant quelques minutes. ¶ Ajouter le piment coupé en rondelles, le concentré de tomates et la purée de poivrons. ¶ Saler et poivrer. Bien mélanger et réserver au chaud. ¶ Faire cuire 4 œufs au plat. ¶ Dresser dans chaque assiette une tortilla, un œuf frit nappé de sauce aux poivrons. ¶ Ajouter un peu de gruyère râpé et servir aussitôt.



Œufs rancheros

Avocats farcis

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 2 avocats bien mûrs
> 1 boîte de thon au naturel
> 1 petit oignon
> 1 branche de céleri

Sauce :

> 1 œuf
> moutarde
> huile
> vinaigre
> sel, poivre

Couper les avocats en deux. Retirer les noyaux. ¶ Dresser les moitiés d'avocats dans un plat. ¶ Piquer la chair de l'avocat avec une fourchette, puis saler et arroser d'un peu de vinaigre. ¶ Faire une sauce mayonnaise : mettre un jaune d'œuf dans un bol, saler et poivrer. Verser une cuillère à café de vinaigre et une demi-cuillère à café de moutarde et mélanger vivement avec un fouet. ¶ Incorporer peu à peu un demi-verre d'huile très doucement sans cesser de remuer. ¶ Égoutter le thon et l'écraser à la fourchette, puis l'ajouter à la mayonnaise. ¶ Hacher le céleri et l'oignon, puis les ajouter à la sauce. Bien mélanger. ¶ Remplir les avocats de cette préparation et servir bien frais.

Piments farcis aux haricots

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 30 min

> 4 piments chile poblano ou de la variété des « cornes de bœuf »
> 1 grande boîte de haricots rouges en conserve au naturel
> 1 oignon
> 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
> huile
> farine
> sel, poivre

Passer les piments sous la grille du four pendant une vingtaine de minutes, en les retournant sur toutes les faces. ¶ Quand la peau des piments noircit, les retirer du four. ¶ Les laisser refroidir quelques instants, puis les peler. ¶ Couper la queue et retirer les graines à l'aide d'une cuillère, sans percer les piments. ¶ Égoutter les haricots et les écraser à la fourchette. ¶ Hacher l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile pendant quelques minutes. ¶ Ajouter le concentré de tomates et la purée de haricots. ¶ Saler et poivrer. ¶ Bien mélanger et laisser quelques instants sur le feu sans cesser de remuer pour faire sécher la préparation. ¶ Farcir les poivrons de purée de haricots. Fermer l'extrémité avec une pique en bois. ¶ Faire chauffer l'huile dans une friteuse. ¶ Fariner légèrement les piments farcis, puis les faire frire pendant 4 à 5 minutes. ¶ Égoutter sur du papier absorbant et servir.

Piments farcis au fromage

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

> 4 piments chile poblano ou de la variété des « cornes de bœuf »
> 150 g de cheddar
> 150 g de fromage type mozzarella
> 1 gousse d'ail
> 1 cuillère à café de paprika
> 2 œufs
> 100 g de farine
> huile
> sel, poivre

Passer les piments sous la grille du four pendant une vingtaine de minutes, en les retournant sur toutes les faces. ¶ Quand la peau des piments noircit, les retirer du four. ¶ Les laisser refroidir quelques instants, puis les peler. ¶ Faire une ouverture sur le côté de chaque piment en faisant une fente jusqu'au 2/3 de leur longueur. Entrouvrir les piments pour ôter les graines. ¶ Râper le cheddar et hacher finement la mozzarella. ¶ Ajouter la gousse d'ail passée au presse-ail. Bien mélanger. ¶ Farcir les piments de cette préparation. ¶ Mélanger la farine, le paprika, le sel et le poivre. ¶ Battre les œufs. ¶ Rouler les piments farcis dans la farine, puis dans les œufs. ¶ Les faire frire dans une friteuse ou dans une poêle avec suffisamment d'huile bien chaude pendant 4 à 5 minutes. ¶ Servir bien chaud.

Piments farcis aux haricots



Poivrons farcis au riz

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 50 min

> 4 gros poivrons
> 200 g de riz
> 2 tomates
> 1 oignon
> 1 piment jalapeno frais ou en conserve
> 150 g de gruyère râpé
> huile
> sel, poivre

Faire bouillir le riz dans de l'eau salée pendant 20 minutes. ¶ Bien l'égoutter et le réserver. ¶ Hacher l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile. ¶ Ajouter les tomates pelées et épépinées, et le piment haché grossièrement. ¶ Laisser frémir pendant une dizaine de minutes, puis ajouter le riz et 100 g de fromage râpé. ¶ Saler et poivrer. Bien mélanger et éteindre le feu. ¶ Couper la queue des poivrons et les vider de leurs graines et filaments. ¶ Farcir les poivrons de riz. ¶ Parsemer du fromage râpé restant et faire gratiner à four chaud pendant 20 minutes. ¶ Servir les poivrons farcis bien dorés.

Maïs grillé

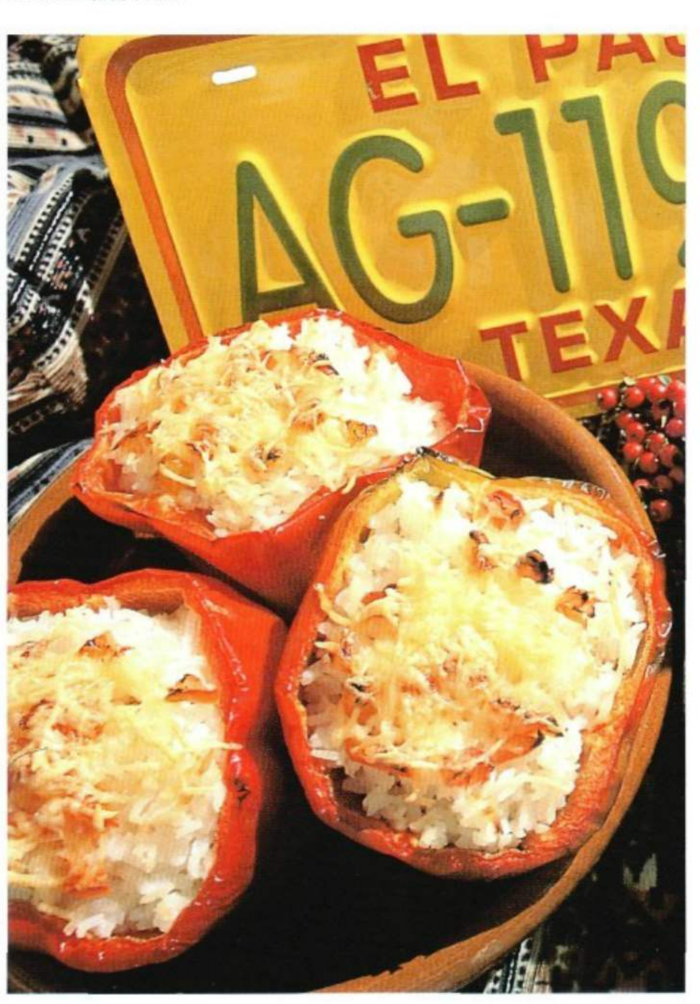
Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 35 min

> 1 ou 2 épis de maïs doux par personne selon la grosseur
> 60 g de beurre
> sel, poivre

Faire tremper les épis de maïs débarrassés de leur enveloppe pendant une demi-heure dans de l'eau froide. ¶ Les égoutter et les sécher. ¶ Les arroser de 30 g de beurre fondu. ¶ Envelopper chaque épi dans une feuille de papier aluminium. ¶ La meilleure cuisson se fait dans les braises d'un barbecue ou d'une cheminée, mais elle peut également se faire au four. ¶ Quelle que soit la méthode employée, faire cuire les épis de maïs pendant une demi-heure. ¶ Les retirer du papier aluminium et les faire dorer quelques minutes à la poêle ou sur le grill du barbecue. ¶ Dresser dans le plat de service. ¶ Saler, poivrer et arroser du beurre fondu restant.

Poivrons farcis au riz



Maïs grillé





Tostadas

Tostadas

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 min

Tortillas :

> 100 g de farine de blé
> 100 g de farine de maïs
> 1/2 cuillère à café de sel
> 15 cl d'eau

Farce :

> 500 g de crevettes roses cuites
> 1 gousse d'ail
> 1/2 cuillère de cumin
> 1 tomate
> quelques feuilles de laitue
> huile
> sel, poivre

Mettre les farines et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. ¶ Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en quatre boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des tortillas (galettes) de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Décortiquer les crevettes. ¶ Couper la tomate en dés et tailler les feuilles de laitue en fines lanières. ¶ Dans une poêle, faire frire chaque tortilla dans un peu d'huile, à peine une minute de chaque côté. Les réserver au chaud. ¶ Faire revenir les crevettes dans une poêle avec un peu d'huile, une gousse d'ail écrasée et le cumin pendant 2 à 3 minutes. ¶ Saler et poivrer. ¶ Disposer les crevettes sur chaque tortilla. Décorer avec les dés de tomate et les lanières de laitue. ¶ Servir sans attendre.



Quesadillas

Quesadillas

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 4 min

Tortillas :

> 200 g de farine de maïs
> 1/2 cuillère à café de sel
> 15 cl d'eau

Farce :

> 500 g de fromage râpé type cheddar ou gruyère
> 2 tomates
> 2 oignons
> 2 piments jalapeno frais ou en conserve
> huile

Mettre la farine et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. ¶ Faire une boule et la couvrir. ¶ Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en quatre boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des tortillas (galettes) de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Peler et épépiner les tomates, puis les couper en dés. ¶ Émincer les oignons et couper les piments en rondelles. ¶ Sur chaque tortilla, mettre une part de fromage, de dés de tomate, d'oignons émincés et de rondelles de piment. ¶ Plier chaque tortilla en deux et bien souder les bords. ¶ Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. ¶ Faire frire 2 minutes de chaque coté. ¶ Servir les quesadillas bien dorées.

Riz à la mexicaine

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 30 min

> 200 g de riz long
> 1 oignon
> 1 gousse d'ail
> 1 petite boîte de maïs en conserve
> 1 petite boîte de petits pois en conserve
> 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
> 1/2 litre de bouillon de volaille
> sel, poivre

Porter le bouillon de volaille à ébullition. ¶ Mettre la moitié du bouillon dans une casserole et y incorporer le concentré de tomate. Réserver. ¶ Hacher l'ail et l'oignon et les faire revenir avec un peu d'huile dans une cocotte. ¶ Verser le riz en pluie. Mélanger à l'aide d'une spatule. Sans cesser de mélanger, faire rissoler pendant 5 minutes. ¶ Mouiller avec la moitié du bouillon de volaille pur. ¶ Saler et poivrer. ¶ Porter à ébullition, puis baisser le feu. ¶ Incorporer peu à peu le bouillon de volaille à la tomate. ¶ La cuisson du riz doit durer 20 minutes. ¶ Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les petits pois et le maïs égouttés. ¶ Mélanger et terminer la cuisson. ¶ Quand le riz est cuit, éteindre le feu, couvrir et laisser gonfler quelques minutes avant de servir.

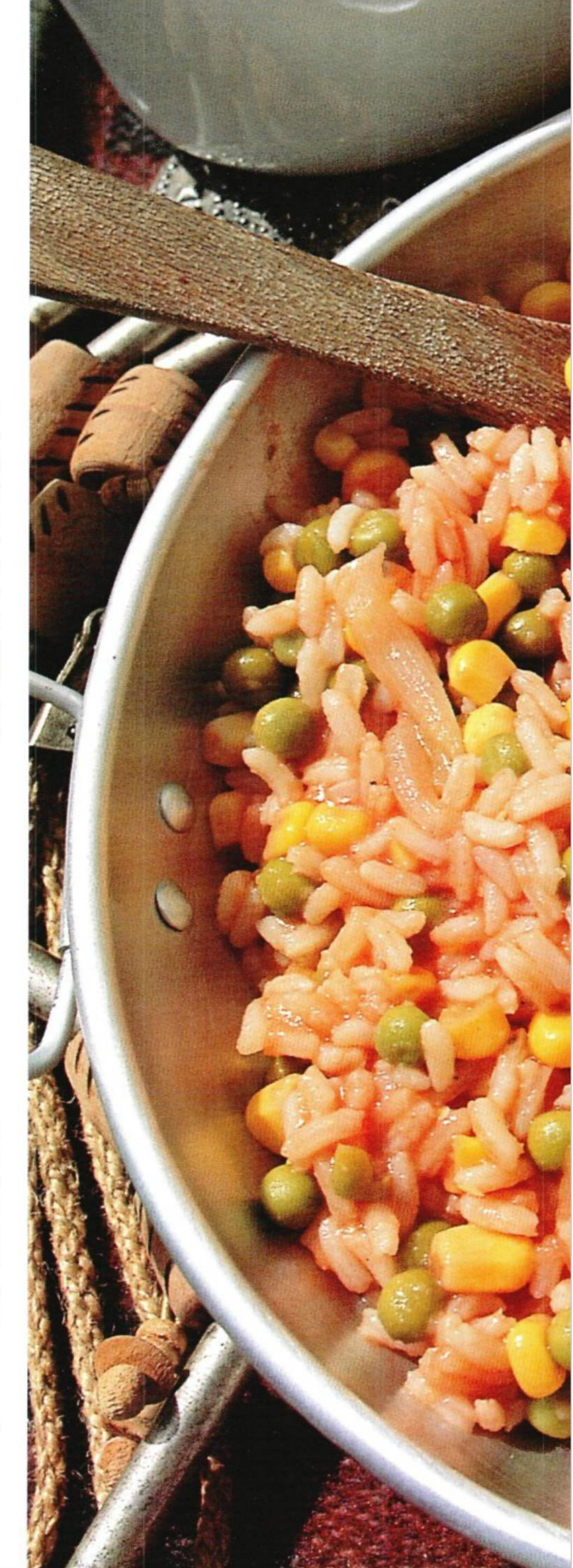
Purée de haricots rouges

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

> 500 g de haricots rouges cuits
> 1 oignon
> 2 gousses d'ail
> 1 cuillère à café de piment en poudre
> huile
> sel

Hacher l'ail et l'oignon et les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile à feu très doux pendant une dizaine de minutes. ¶ Ajouter les haricots rouges cuits et égouttés, le piment et le sel. ¶ Mouiller avec une cuillère à soupe d'eau et faire chauffer à feu doux pendant 5 minutes. ¶ Passer la préparation au presse-purée. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. ¶ Faire réchauffer quelques minutes et servir. ¶ La purée doit être épaisse et consistante.



Riz à la mexicaine





Poissons et fruits de mer

Brochettes de crevettes

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 8 min

> 24 grosses crevettes
> 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
> 2 gousses d'ail
> 1 citron
> 1 petit verre de tequila
> 2 cuillères à soupe d'huile
> 1 cuillère à soupe de vinaigre
> sel, poivre

Ôter les graines du piment. ¶ Préparer la marinade en mélangeant la tequila, l'huile, le vinaigre, le jus de citron, l'ail et le piment hachés, un peu de sel et de poivre. ¶ Faire macérer les crevettes entières dans cette marinade au frais pendant 3 heures. ¶ Égoutter les crevettes et les piquer sur des brochettes (6 par brochette). ¶ Les faire cuire au barbecue ou sous le grill du four, 3 à 4 minutes de chaque côté. Pendant la cuisson, badigeonner les crevettes de marinade. ¶ Ce plat peut être accompagné de riz blanc ou de brochettes de légumes.

Crevettes à la crème

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 15 min

> 24 grosses crevettes
> 4 cuillères à soupe de crème fraîche
> 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
> 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
> 2 tomates
> 1 oignon
> 50 g de beurre
> sel, poivre

Couper les têtes des crevettes, puis décortiquer les queues. ¶ Peler, épépiner les tomates et les couper en dés. ¶ Émincer l'oignon et ôter les graines du piment. ¶ Faire fondre le beurre dans une grande poêle. ¶ Y faire revenir les crevettes pendant 3 minutes, puis ajouter les dés de tomate, l'oignon émincé et le piment haché. Faire cuire à feu moyen en remuant souvent pendant une dizaine de minutes. ¶ Ajouter la crème et le concentré de tomates. Bien mélanger et faire chauffer 2 à 3 minutes. ¶ Servir aussitôt.

Ci-contre :
Brochettes de crevettes

Crevettes à la crème



Enchiladas aux crevettes

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 45 min

Les enchiladas sont faites de tortillas de blé molles, farcies, puis roulées comme des crêpes et passées au four.

Tortilla :

- > 400 g de farine de blé
- > 1 cuillère à café de sel
- > 30 cl d'eau

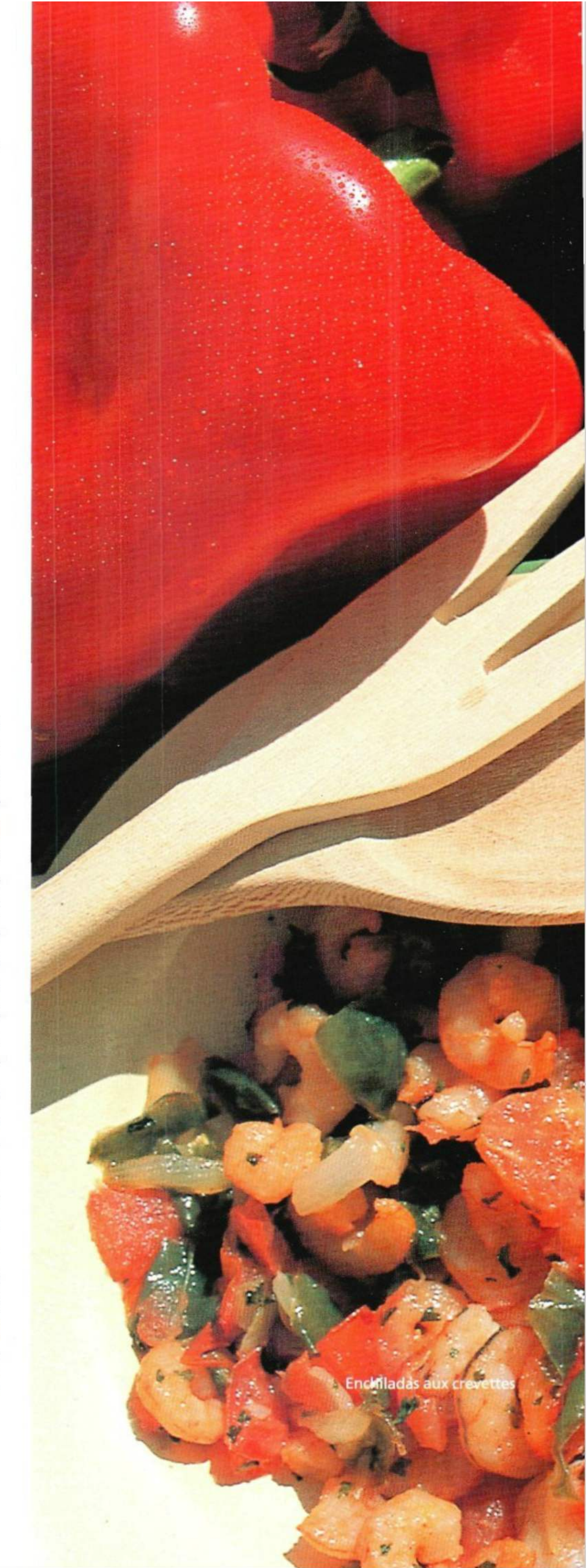
Farce :

- > 600 g de crevettes
- > 1 poivron vert
- > 1 poivron rouge
- > 2 oignons
- > 2 tomates
- > 2 gousses d'ail
- > quelques feuilles de coriandre
- > 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
- > huile, sel, poivre

Sauce :

- > 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- > 2 cuillères à soupe de coulis de tomates
- > sel, poivre

Confectionner en premier lieu les tortillas, sortes de galettes. ¶ Mettre la farine et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. ¶ Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en huit boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des galettes de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Faire cuire chaque galette dans une poêle anti-adhésive, à sec, sans aucune matière grasse, une minute de chaque côté. ¶ Réserver les tortillas recouvertes d'un papier aluminium. ¶ Couper la tête des crevettes et décortiquer les queues. ¶ Couper les poivrons, les oignons et les tomates en petits dés. ¶ Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir les dés de légumes, les gousses d'ail écrasées et la coriandre pendant 5 minutes. ¶ Ajouter les crevettes et faire rissoler à feu doux pendant 10 minutes. ¶ Saler, poivrer et ajouter le piment haché, après avoir ôté les graines. ¶ Poser les tortillas à plat sur le plan de travail. ¶ Mettre 2 à 3 cuillerées de farce aux crevettes sur chaque tortilla et les rouler comme des crêpes. ¶ Les aligner dans un plat allant au four. ¶ Mettre le coulis de tomates dans une casserole et le faire chauffer doucement, puis ajouter la crème fraîche. ¶ Saler et poivrer. ¶ Quand le mélange est bien lié, le verser sur les enchiladas. ¶ Mettre à four moyen pendant une dizaine de minutes et servir.



Enchiladas aux crevettes





Ceviche

Ceviche

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 400 g de filets de poisson très frais (saumon, daurade, merlu ou autres)
> 1 tomate
> 1 oignon
> quelques brins de coriandre
> 5 citrons verts
> 2 cuillères à soupe de vinaigre
> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
> 1 laitue
> sel, poivre

Couper les filets de poisson en petits dés et les mettre dans un plat. ¶ Arroser du jus de 4 citrons verts et de vinaigre. ¶ Mettre au frais et laisser mariner 4 heures. ¶ Laver la laitue et disposer les plus belles feuilles au fond d'un saladier. ¶ Peler et épépiner la tomate et la couper en dés. ¶ Hacher l'*oignon* et la *coriandre*. ¶ Égoutter le poisson et le mélanger aux dés de tomates et au hachis d'oignon et de coriandre. ¶ Assaisonner du jus du citron restant, d'huile d'olive, de sel et de poivre. ¶ Bien mélanger et mettre le ceviche dans le saladier. ¶ Servir bien frais.



Boulettes de poisson à la tomate

Boulettes de poisson à la tomate

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

- > 500 g de pageot ou de cabillaud
- > 2 œufs
- > 1 gousse d'ail
- > 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
- > 2 cuillères à café de coriandre hachée
- > 100 g de pain
- > 1/2 verre de lait
- > 500 g de coulis de tomates
- > chapelure
- > huile
- > sel, poivre

Retirer la peau et les arêtes du poisson, puis le hacher. ¶ Ôter les graines du piment. ¶ Dans un saladier, mélanger le poisson haché, les œufs, le pain trempé dans le lait, la coriandre, le piment et l'ail hachés. ¶ Saler, poivrer et laisser reposer une heure. ¶ Confectionner des boulettes avec la farce. ¶ Rouler les boulettes dans la chapelure et les faire frire 5 minutes dans un peu d'huile chaude. ¶ Retirer les boulettes et les déposer sur un papier absorbant. ¶ Dans une casserole, faire chauffer le coulis de tomates, puis y déposer les boulettes. Laisser mijoter doucement un quart d'heure. ¶ Servir très chaud.

Merlu en papillote de maïs

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 15 min

> 4 filets ou tranches de merlu
> 2 citrons
> 1 oignon
> 4 gousses d'ail
> 4 enveloppes d'épis de maïs
> beurre
> sel, poivre

Mettre les morceaux de merlu dans un plat et les arroser du jus des 2 citrons. ¶ Saler, poivrer. ¶ Écraser les gousses d'ail et en déposer une sur chaque morceau de poisson. ¶ Parsemer d'oignon émincé. ¶ Laisser mariner une heure. ¶ Préchauffer le four. ¶ Déposer chaque morceau de merlu dans une enveloppe de maïs. ¶ Avant de les refermer, arroser de marinade et déposer une noisette de beurre sur chaque morceau. ¶ Faire cuire à four chaud pendant un quart d'heure. ¶ Servir le merlu enveloppé dans les feuilles de maïs.

Daurade à la tomate

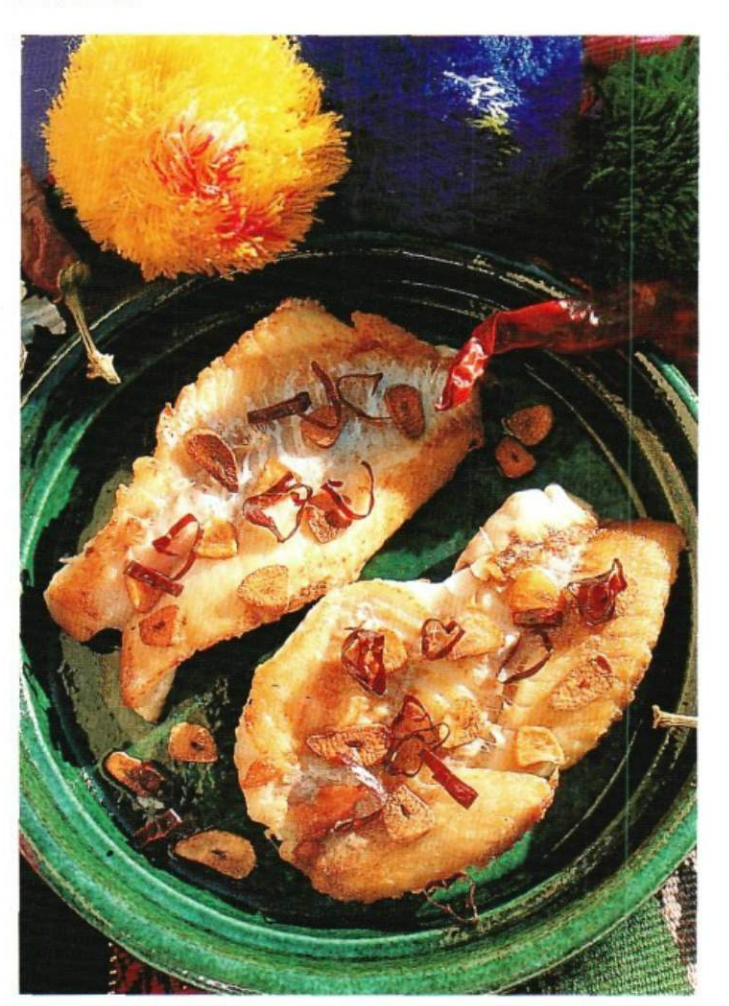
Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 50 min

> 1 daurade de 1 kg
> 4 tomates
> 1 oignon
> 2 gousses d'ail
> huile d'olive
> 1 demi-cuillère à café de piment en poudre
> sel, poivre

Hacher l'ail et l'oignon, et les faire revenir dans un faitout avec un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes. ¶ Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux. ¶ Saler, poivrer et ajouter le piment. ¶ Bien mélanger et faire mijoter à feu doux pendant 20 minutes. ¶ Nettoyer le poisson et le mettre dans un plat à four. ¶ L'arroser d'un filet d'huile et le faire cuire à four chaud pendant 10 minutes. ¶ Le recouvrir de sauce à la tomate et poursuivre la cuisson pendant un quart d'heure. ¶ Servir le poisson nappé de sauce avec du riz blanc.

Daurade frite



Daurade frite

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 min

> 4 filets de daurade
> 4 gousses d'ail
> 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
> huile d'olive
> sel

Ôter les graines du piment. ¶ Hacher l'ail et le piment, et les faire frire dans 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. ¶ Quand l'ail est doré, éteindre le feu et laisser reposer pendant deux heures. ¶ Au moment de servir, faire frire les filets de daurade à la poêle dans suffisamment d'huile d'olive pour qu'ils soient bien saisis, 4 minutes de chaque côté. ¶ Saler. ¶ Pendant ce temps, faire chauffer l'huile aillée et pimentée. ¶ Quand les filets de daurade sont cuits, les égoutter et les dresser dans le plat de service. ¶ Arroser d'huile aillée et pimentée, et servir aussitôt.

Poisson en sauce

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

> 4 filets de daurade
> 4 tomates
> 2 oignons
> 1 vingtaine d'olives vertes
> 1 gousse d'ail
> sel, poivre

Peler et épépiner les tomates, puis les couper en dés. ¶ Hacher grossièrement les oignons et l'ail. ¶ Écraser les olives dénoyautées. ¶ Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte et y faire revenir l'ail et l'oignon pendant 5 minutes. ¶ Ajouter les dés de tomate et les olives, puis laisser mijoter à feu doux pendant un quart d'heure. ¶ Saler et poivrer. ¶ Mettre les filets de daurade dans la cocotte et laisser cuire 10 minutes de plus. ¶ Servir les filets de daurade nappés de sauce.

Morue au tabasco

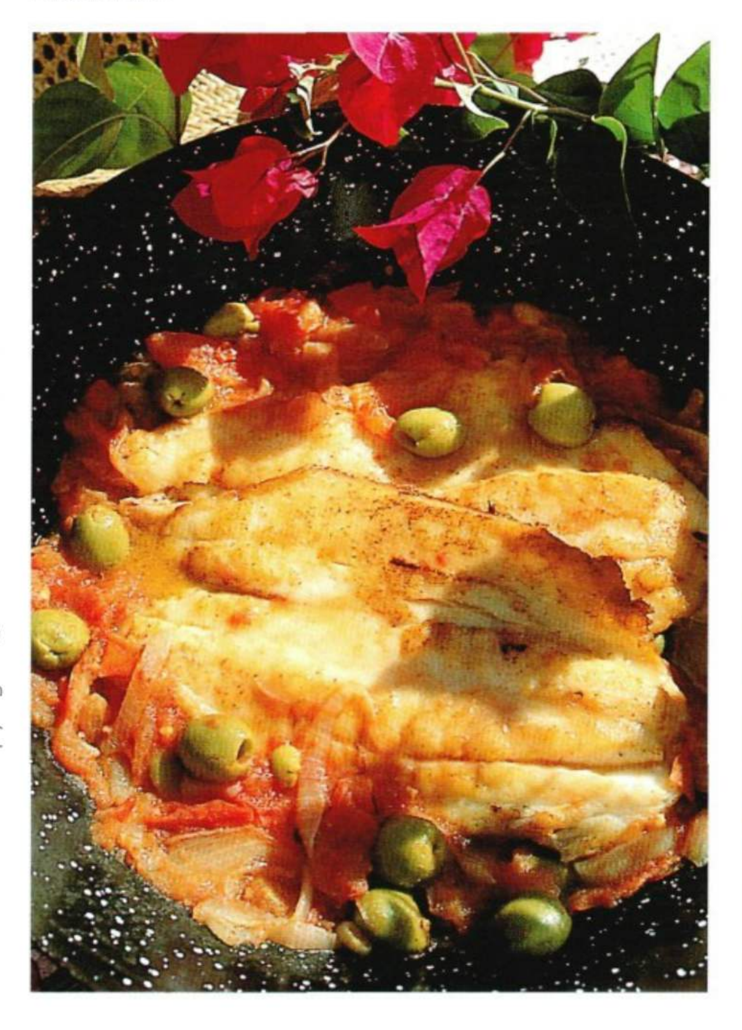
Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 25 min

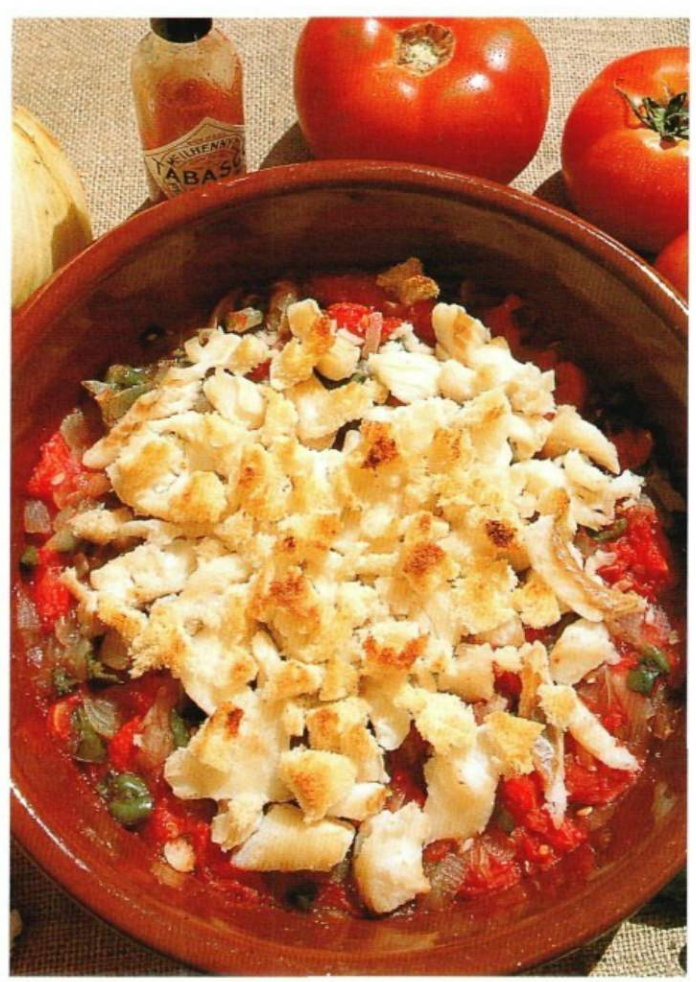
> 800 g de morue dessalée
> 2 oignons
> 2 tomates
> 2 piments chile jalapeno frais ou en conserve
> 200 g de mie de pain
> huile
> vinaigre
> tabasco
> sel

Couper la morue en lanières et la faire bouillir pendant une dizaine de minutes. ¶ Bien l'égoutter et réserver. ¶ Hacher grossièrement les oignons, les piments et les tomates pelées et épépinées. ¶ Faire cuire ce hachis à la poêle pendant 5 minutes avec un peu d'huile. ¶ Humecter la mie de pain de vinaigre et de quelques gouttes de tabasco ¶ Mettre le hachis de légumes, les lanières de morue et enfin la mie de pain dans un plat allant au four. ¶ Mettre à four chaud pendant 10 minutes, puis servir aussitôt.

Poisson en sauce



Morue au tabasco



Les volailles et les viandes



Ci-contre :
poulet frit au paprika

Poulet au chocolat ou à la mole



Poulet diablo

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 35 min

> 1 poulet
> 1 oignon
> 1 poivron
> 1 piment séché fort
> 2 gousses d'ail
> 1 cuillère à café d'origan séché
> 1 cuillère à café de concentré de tomates
> 1 tasse de bouillon de volaille
> farine
> huile
> sel, poivre

Couper le poulet en morceaux et les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile pendant une dizaine de minutes. ¶ Saler et poivrer. ¶ Retirer les morceaux de poulet et utiliser la même cocotte pour faire revenir l'oignon émincé, le poivron coupé en lanières et les gousses d'ail hachées pendant 3 minutes. ¶ Saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine et mouiller avec le bouillon de volaille. ¶ Ajouter le concentré de tomates, l'origan, le piment séché haché (après avoir ôté les graines), puis les morceaux de poulet. ¶ Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. ¶ Ce plat peut également être réalisé avec des blancs de poulet coupés en dés.

Poulet au chocolat ou à la mole

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

La *mole* signifie mélange d'épices ; la recette la plus connue contient du chocolat.

> 1 poulet coupé en morceaux ou 4 blancs de poulet
> 2 oignons
> 2 tomates
> 2 cuillères à soupe de cacao
> 1 cuillère à soupe de sucre
> 1 cuillère à café de cannelle
> 1 cuillère à soupe de crème fraîche
> 1 louche de bouillon de volaille
> quelques amandes effilées
> sel, poivre

Saler et poivrer les morceaux de poulet, puis les faire dorer de chaque côté dans une cocotte avec un peu d'huile pendant 5 minutes. ¶ Retirer les morceaux de poulet et les réserver. ¶ Dans la même cocotte, ajouter une cuillère à café d'huile et faire revenir les oignons finement émincés pendant 4 à 5 minutes à feu vif en remuant souvent. ¶ Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en dés. ¶ Faire réduire pendant une dizaine de minutes. ¶ Ajouter le cacao, le sucre et la cannelle, puis mouiller avec le bouillon de volaille. ¶ Faire mijoter à feu doux pendant 5 minutes, puis ajouter la crème fraîche. Bien mélanger. ¶ Mettre les morceaux de poulet dans un plat allant au four et napper de sauce au chocolat. ¶ Couvrir d'un papier aluminium et faire cuire à four moyen pendant 15 minutes. ¶ Cinq minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat d'amandes effilées. ¶ Terminer la cuisson à découvert. ¶ Servir le poulet nappé de sauce au chocolat.

Poulet frit au paprika

Pour 4 personnes
Temps de cuisson : 20 min

> 1 poulet
> 2 citrons, 1 orange
> 3 cuillères à soupe de paprika
> 3 cuillères à soupe de farine
> huile d'arachide
> sel, poivre

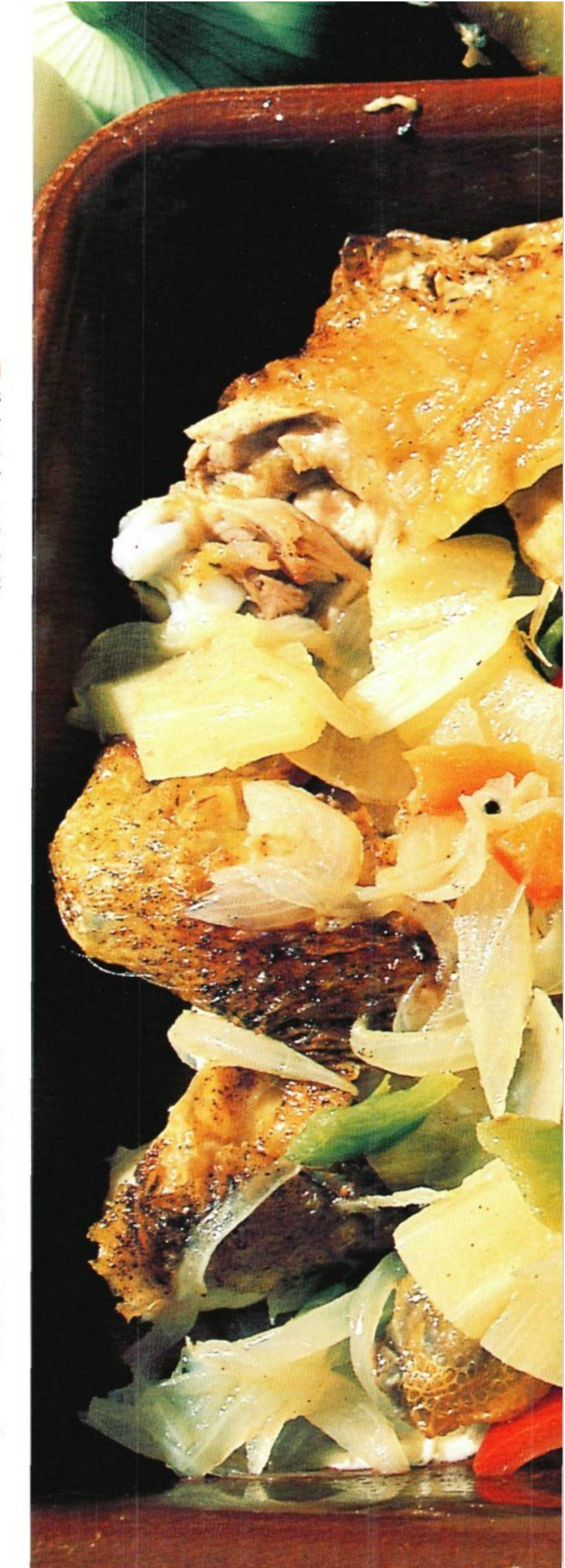
Couper le poulet en morceaux et le mettre dans un plat. ¶ Presser le jus des citrons et des oranges, et le verser sur les morceaux de poulet. ¶ Saler et poivrer. ¶ Laisser mariner le poulet pendant 4 heures. ¶ Mélanger intimement la farine et le paprika ; égoutter le poulet et le rouler dedans. ¶ Faire chauffer de l'huile dans une friteuse. Plonger les morceaux de poulet dans l'huile bien chaude et les laisser frire pendant environ une vingtaine de minutes. ¶ Égoutter le poulet sur du papier absorbant avant de servir.

Poulet à l'ananas

Pour 4 personnes
Temps de cuisson : 30 min

> 1 poulet
> 1 ananas
> 1 poivron vert
> 1 poivron rouge
> 2 oignons, 2 gousses d'ail
> 1 piment de type chile serrano
ou autre piment séché fort
> 1 louche de bouillon de volaille
> sel

Couper le poulet en morceaux, puis le faire dorer de chaque côté dans une cocotte avec un peu d'huile pendant 5 minutes. ¶ Retirer les morceaux de poulet et les réserver. ¶ Peler l'ananas et le couper en cubes. ¶ Émincer les oignons. ¶ Ôter les graines des poivrons et les couper en dés. ¶ Dans la même cocotte, ajouter une cuillère à soupe d'huile et faire revenir les oignons, les poivrons et les cubes d'ananas. Ajouter l'ail et le piment hachés. ¶ Saler et faire revenir le tout pendant 5 minutes à feu doux. ¶ Mettre les morceaux de poulet dans un plat allant au four, ajouter le mélange légumes-ananas et mouiller avec le bouillon de poule. ¶ Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes. ¶ Servir avec du riz blanc.



Poulet à l'ananas



Poulet à la coriandre

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 15 min

> 4 blancs de poulet
> 2 gousses d'ail
> 1 bouquet de coriandre
> huile
> sel, poivre

Hacher l'ail et la coriandre. ¶ Couper les blancs de poulet en lanières et les faire revenir avec un peu d'huile dans une poêle pendant 5 minutes à feu vif. ¶ Quand les morceaux de poulet sont bien dorés, baisser le feu et couvrir. ¶ Laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. ¶ Parsemer les morceaux de poulet d'ail et de coriandre hachés. ¶ Couvrir et terminer la cuisson (5 minutes) à feu doux. ¶ Servir aussitôt et sans réchauffer pour que la coriandre exhale tout son parfum.

Poulet Arizona

Pour 4 personnes

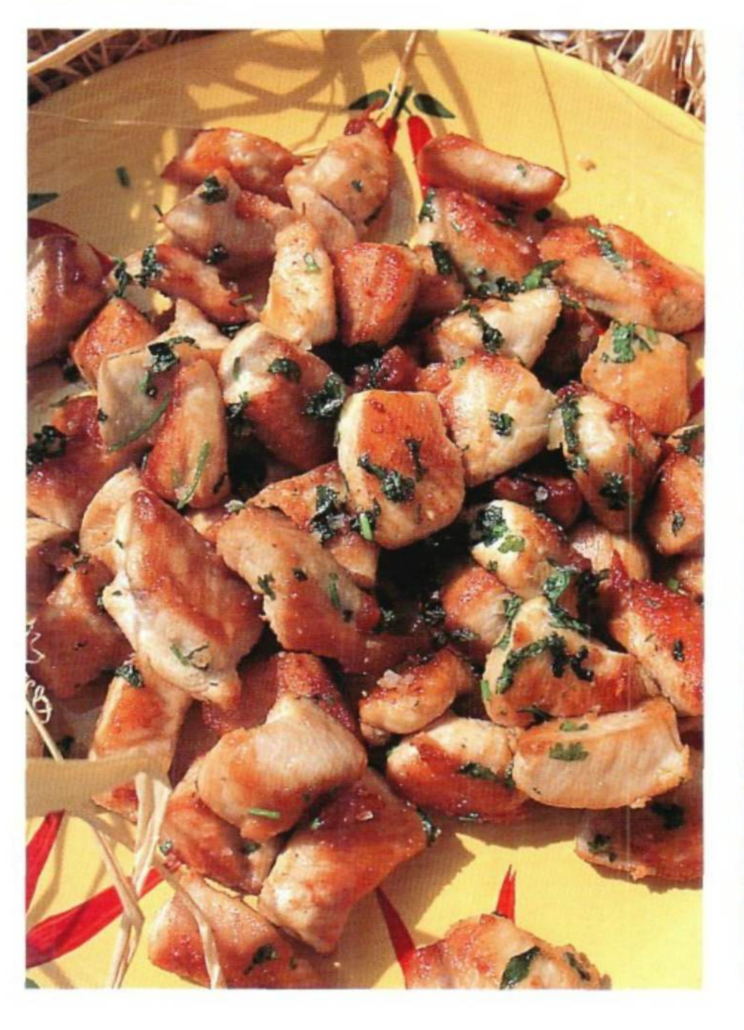
Temps de cuisson : 1 h

> 1 poulet
> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
> 25 cl de *jalapeno pepper sauce* ou autre sauce pimentée
> 1 cuillère à café de poudre de piment fort
> sel

Découper le poulet dans le sens de la longueur, entre les deux blancs. ¶ L'ouvrir et l'aplatir. ¶ L'enduire d'huile et de jalapeno pepper sauce. ¶ Le saupoudrer de piment et de sel. ¶ Faire mariner le poulet pendant deux heures au frais. ¶ Le faire cuire à four moyen dans sa marinade, en le retournant une fois en cours de cuisson. ¶ L'arroser régulièrement. ¶ Couper le poulet en quatre et servir.



Poulet à la coriandre



Poulet Arizona

Enchiladas au poulet

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 45 min

Les enchiladas sont faites de tortillas de blé molles, farcies, puis roulées comme des crêpes et passées au four.

Tortillas :

> 400 g de farine de blé
> 1 cuillère à café de sel
> 30 cl d'eau

Farce :

> 600 g de blancs de poulet
> 1 poivron vert
> 1 poivron rouge
> 2 oignons
> 2 tomates
> 1 gousse d'ail
> quelques feuilles de coriandre
> 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
> huile
> sel, poivre

Tortilla



Sauce :

> 2 cuillères à café de concentré de tomates
> 1 demi-verre d'eau
> 1 oignon
> 1/2 cuillère à café de cumin
> 1/2 cuillère à café de sucre en poudre
> 150 g de gruyère râpé

Confectionner en premier lieu les tortillas, sorte de galettes. ¶ Mettre la farine et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. ¶ Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en huit boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des galettes de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Faire cuire chaque galette dans une poêle anti-adhésive, à sec, sans aucune matière grasse, une minute de chaque côté. ¶ Réserver les tortillas recouvertes d'un papier aluminium. ¶ Couper les poivrons, les oignons et les tomates en petits dés. ¶ Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir les dés de légumes, la gousse d'ail écrasée et la coriandre pendant 5 minutes. ¶ Couper les blancs de poulet en lanières et les ajouter. ¶ Faire rissoler à feu doux pendant 10 minutes. ¶ Saler, poivrer et ajouter le piment haché, après avoir ôté les graines. ¶ Poser les tortillas à plat sur le plan de travail. ¶ Mettre 2 à 3 cuillerées de farce sur chaque tortilla et les rouler comme des crêpes. ¶ Les aligner dans un plat allant au four. ¶ Préparer la sauce. ¶ Faire revenir l'oignon finement haché pendant 2 à 3 minutes. ¶ Ajouter le concentré de tomates, puis mouiller avec l'eau. ¶ Bien mélanger, puis ajouter le sucre et le cumin. Laisser frémir 2 minutes. ¶ Arroser les enchiladas de sauce, puis parsemer de fromage râpé. ¶ Mettre à four chaud pendant une dizaine de minutes. ¶ Servir bien chaud.

Enchiladas au bœuf

Cette recette se réalise de la même façon que la recette précédente, les enchiladas au poulet ; il suffit de remplacer le poulet par de la viande de bœuf.

En pages suivantes :
enchiladas au poulet







Burritos au poulet

Burritos au poulet

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 35 min

Les burritos sont faits de tortillas de blé molles, chaudes et farcies. Ils peuvent être farcis par les convives eux-mêmes selon leurs goûts. Ils sont servis avec différents accompagnements.

Tortillas :

> 400 g de farine de blé
> 1 cuillère à café de sel
> 30 cl d'eau

Farce :

> 600 g de blancs de poulet
> 2 oignons
> quelques feuilles de coriandre
> 1 cuillère à café de cumin
> 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
> huile
> sel, poivre

Accompagnements :

> 1 poivron vert
> 1 poivron rouge
> 2 tomates
> 1 laitue
> 200 g de cheddar râpé
> guacamole
> crème fraîche



Confectionner en premier lieu les tortillas, sortes de galettes. ¶ Mettre la farine et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en huit boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des galettes de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Faire cuire chaque galette dans une poêle anti-adhésive, à sec, sans aucune matière grasse, une minute de chaque côté. ¶ Réserver les tortillas recouvertes d'un papier aluminium au four chaud. ¶ Laver et essorer la laitue, puis la couper en chiffonnade. ¶ Peler et épépiner les tomates, puis les couper en dés. Réserver. ¶ Couper le poulet en fines lanières et les oignons en lamelles. ¶ Faire revenir le poulet et les oignons dans une poêle avec un peu d'huile. ¶ Ôter les graines du piment. ¶ Saler, poivrer, ajouter le cumin, le piment et la coriandre hachés. ¶ Faire rissoler pendant 6 à 8 minutes. Réserver au chaud. ¶ Couper les poivrons en lanières et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile pendant 8 à 10 minutes. ¶ Saler et poivrer. Réserver au chaud. ¶ Servir les tortillas bien chaudes recouvertes d'une serviette en tissu pour conserver la chaleur. ¶ Servir dans des cassolettes différentes :

– la chiffonnade de salade ;
– les dés de tomates ;
– les poivrons ;
– le poulet aux oignons ;
– la crème fraîche ;
– le guacamole (voir recette p. 7) ;
– le cheddar râpé.

Chaque convive se prépare ses burritos en les farcissant selon ses goûts et en les roulant comme une crêpe, puis les mange avec les doigts.

Burritos au bœuf

Cette recette se réalise de la même façon que la recette précédente, les burritos au poulet ; il suffit de remplacer le poulet par de la viande de bœuf.

Fajitas aux haricots

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 35 min

Les fajitas sont des bas morceaux de bœuf, entre la poitrine et la tranche grasse. Elles sont généralement marinées plusieurs heures avant d'être cuisinées et servies dans une tortilla. Il est conseillé de réaliser cette recette avec des morceaux plus tendres.

Tortillas :

> 400 g de farine de blé
> 1 cuillère à café de sel
> 30 cl d'eau

Farce :

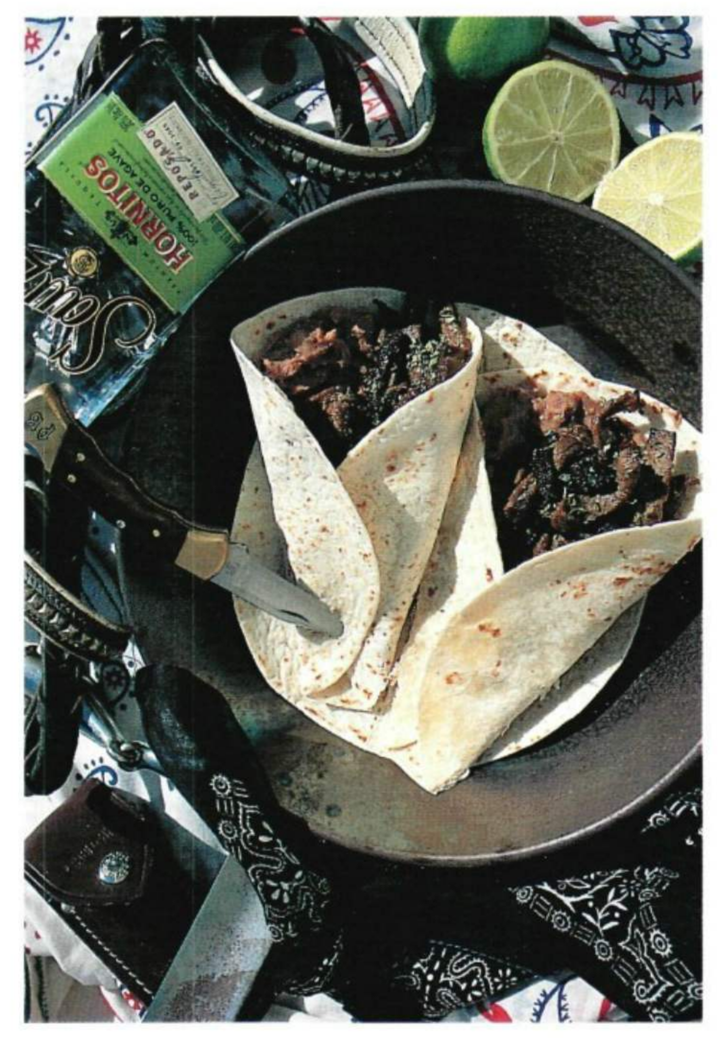
> 800 g de viande de bœuf
> 500 g de haricots rouges cuits en conserve
> 1 gousse d'ail, 3 oignons
> 1 cuillère à café de cumin
> 1 cuillère à café d'origan
> 1 demi-cuillère à café de piment en poudre
> 2 cuillères à soupe d'eau
> 1 cuillère à café de farine
> huile
> sel, poivre

Marinade :

> 2 citrons verts
> 1 verre de tequila

Accompagnement :

> salsa fresca (voir recette p. 8)



Fajitas aux haricots

Couper la viande en gros morceaux et la faire mariner pendant 3 heures dans le mélange de tequila et de jus des citrons verts. ¶ Pendant ce temps, confectionner les tortillas, sortes de galettes. ¶ Mettre la farine et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. ¶ Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en huit boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des galettes de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Faire cuire chaque galette dans une poêle anti-adhésive, à sec, sans aucune matière grasse, une minute de chaque côté. ¶ Réserver les tortillas recouvertes d'un papier aluminium au four chaud. ¶ Égoutter la viande et la tailler en lamelles. ¶ Faire revenir deux oignons hachés pendant 2 à 3 minutes dans une poêle avec un peu d'huile. ¶ Ajouter la viande, le cumin, l'origan, le piment en poudre, le sel et le poivre. ¶ Bien mélanger et faire rissoler pendant 5 minutes. ¶ Mouiller avec l'eau et laisser mijoter pendant 5 minutes de plus. ¶ Ajouter la farine pour lier la farce. Bien mélanger et réserver au chaud. ¶ Hacher un oignon et une gousse d'ail, et les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes. ¶ Ajouter les haricots rouges égouttés. ¶ Bien mélanger et faire chauffer pendant 2 minutes. ¶ Passer cette préparation au presse-purée, puis la réchauffer quelques minutes à feu doux. ¶ Poser les tortillas à plat sur le plan de travail. ¶ Mettre 2 cuillerées de farce à la viande et 2 cuillerées de purée de haricots sur chaque tortilla et les rouler comme des crêpes. ¶ Servir les fajitas bien chaudes accompagnées de salsa fresca.

Chimichangas au poulet

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 35 min

Les chimichangas sont faits de tortillas de maïs farcies et pliées comme des enveloppes, puis frites.

Tortillas :

> 400 g de farine de maïs
> 1 cuillère à café de sel
> 30 cl d'eau

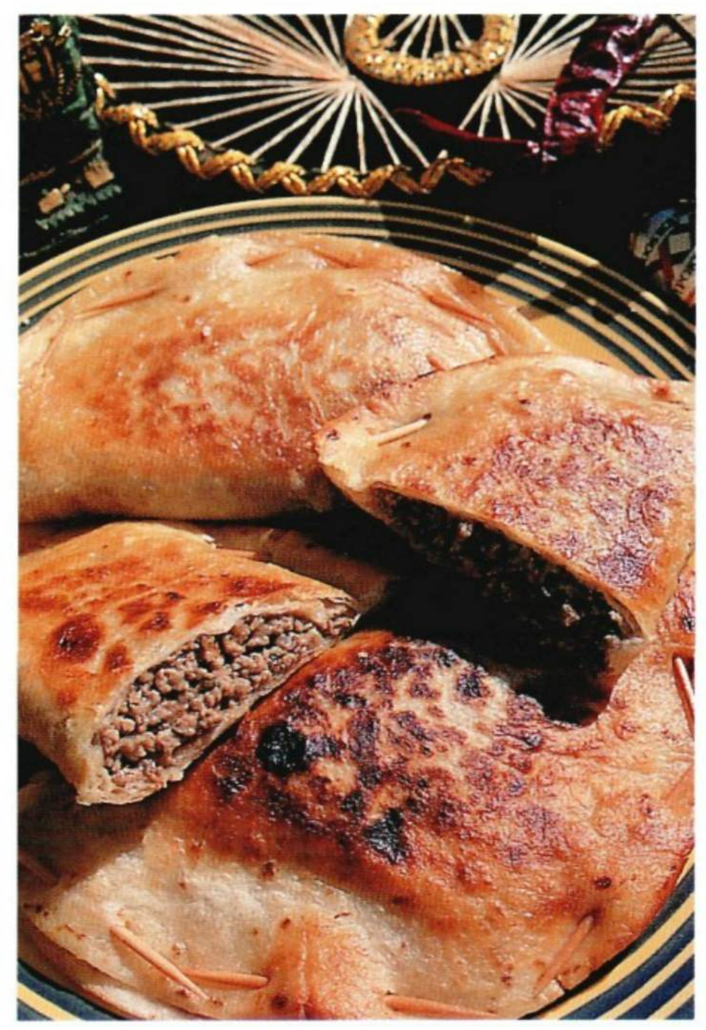
Farce :

> 800 g de blancs de poulet hachés
> 2 oignons
> 2 gousses d'ail
> 1 cuillère à café de cumin
> 1 cuillère à café d'origan séché
> 1 demi-cuillère à café de piment en poudre
> 2 cuillères à soupe d'eau
> 1 cuillère à café de farine
> 200 g de cheddar râpé
> huile, sel, poivre

Accompagnements :

> crème fraîche et guacamole (voir p. 7)

Confectionner en premier lieu les tortillas, sortes de galettes. ¶ Mettre la farine et le sel dans un saladier. Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule et la couvrir. ¶ Laisser reposer pendant une heure. ¶ Partager la pâte en huit boules égales. ¶ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Vous devez obtenir des galettes de 15 à 20 centimètres de diamètre. ¶ Faire cuire chaque galette dans une poêle anti-adhésive, à sec, sans aucune matière grasse, une minute de chaque côté. ¶ Réserver les tortillas recouvertes d'un papier aluminium. ¶ Faire revenir les oignons et l'ail hachés pendant 2 à 3 minutes dans une poêle avec un peu d'huile. ¶ Ajouter le poulet haché, le cumin, l'origan, le piment en poudre, le sel et le poivre. Bien mélanger et faire rissoler pendant 5 minutes. ¶ Mouiller avec l'eau et laisser mijoter pendant 5 minutes de plus. ¶ Ajouter la farine pour lier la farce, puis le cheddar râpé. Bien mélanger et éteindre le feu. ¶ Mettre 2 à 3 cuillerées de farce sur chaque tortilla et les plier comme une enveloppe. ¶ Souder bien les bords. Si nécessaire, fermer les chimichangas à l'aide de piques en bois. ¶ Faire frire les chimichangas dans une friteuse ou dans une poêle avec suffisamment d'huile, 3 minutes de chaque côté. ¶ Servir les chimichangas bien dorées accompagnées de guacamole et de crème fraîche.



Chimichangas au bœuf

Chimichangas au bœuf

Cette recette se réalise de la même façon que la recette précédente. Il suffit de remplacer le poulet haché par de la viande de bœuf hachée.

Chili con carne

Pour 4 personnes

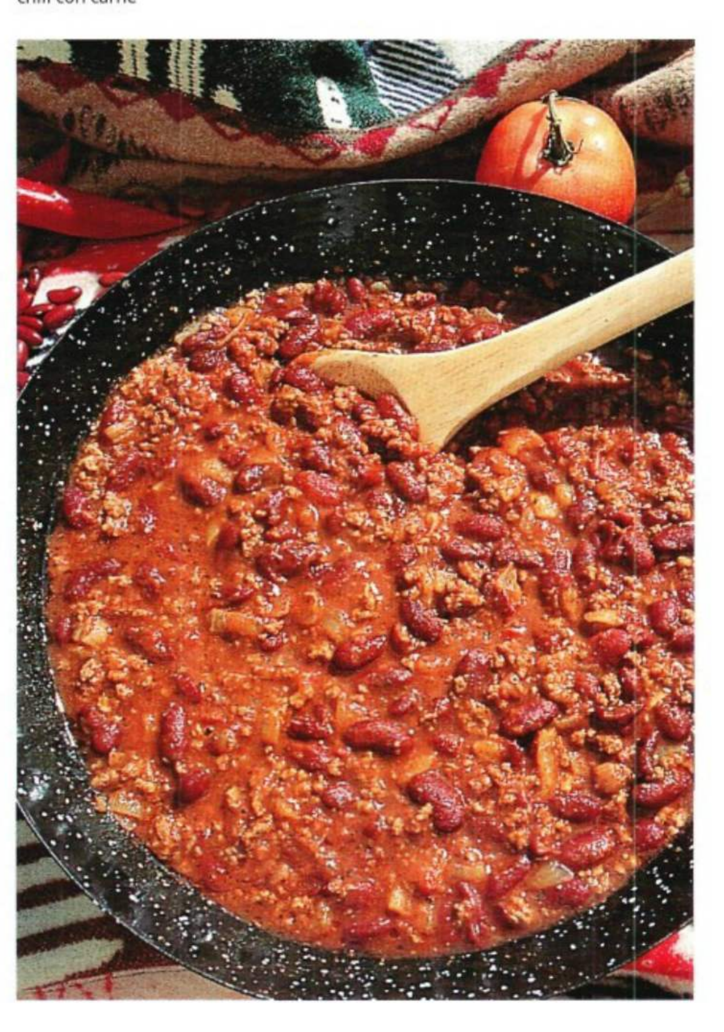
Attente : 12 h

Temps de cuisson : 3 h 40

> 500 g de viande de bœuf hachée
> 300 g de haricots rouges secs
> 3 tomates
> 2 oignons
> 1 gousse d'ail
> 25 cl de jus de tomate
> 1/2 cuillère à café de piment chile serrano
ou piment fort type cayenne en poudre
> 1 cuillère à café de cumin
> 1 cuillère à café d'origan séché
> 1 cuillère à café de Louisiana hot sauce
ou autre sauce pimentée
> 1 feuille de laurier
> huile d'olive
> sel

Ci-contre :
bœuf tlaxcalteca

Ci-dessous :
chili con carne



La veille, mettre les haricots à tremper dans l'eau froide. ¶ Mettre les haricots dans un faitout et couvrir d'eau froide. Plonger la feuille de laurier et porter à ébullition, puis laisser cuire à petits bouillons pendant 2 heures et demie. ¶ Une demi-heure avant la fin de la cuisson, saler. ¶ Hacher l'ail et l'oignon, puis les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive pendant 3 minutes. ¶ Ajouter la viande hachée, bien mélanger et faire cuire à feu moyen sans cesser de remuer pendant 10 minutes. ¶ Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en dés, le piment, le cumin, l'origan, la Louisiana hot sauce et le sel. ¶ Mouiller avec le jus de tomate et laisser mijoter 5 minutes. ¶ Égoutter les haricots rouges et les mettre dans la cocotte. ¶ Bien mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. ¶ Remuer de temps en temps et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. ¶ Servir très chaud et bien relevé.

Le chili peut également être préparé avec de la viande de bœuf coupée en dés.

Bœuf tlaxcalteca

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 25 min

> 800 g de filet de bœuf
> 2 carottes, 1 oignon
> 6 pommes de terre, 2 tomates
> 1 louche de bouillon de viande
> 75 g de beurre
> sel, poivre

Émincer l'oignon et couper les carottes en rondelles. ¶ Mettre ces légumes au fond d'un plat allant au four. ¶ Poser le filet de bœuf dessus. ¶ Saler et poivrer. ¶ Faire fondre le beurre et le verser sur la viande et les légumes. ¶ Faire cuire à four chaud pendant un quart d'heure. ¶ Pendant ce temps, peler les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les faire bouillir dans de l'eau salée pendant une dizaine de minutes, puis les réduire en purée. Réserver. ¶ Après 15 minutes de cuisson, arroser le filet de bœuf de bouillon chaud et remettre à cuire pendant 10 minutes de plus. ¶ Juste avant de servir, couper les tomates en fines tranches et faire réchauffer la purée. ¶ Découper le filet en tranches et le servir nappé de sauce aux carottes et aux oignons, accompagné de purée de pommes de terre et de tranches de tomates.





Ragoût de bœuf aux olives

Ragoût de bœuf aux olives

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 2 h 10

> 500 g de bœuf à braiser
> 100 g d'olives vertes dénoyautées
> 2 oignons
> 1 gousse d'ail
> 2 pommes de terre
> 2 carottes
> 2 tomates
> 1 clou de girofle
> 1 feuille de laurier
> 1/2 cuillère à café de cumin
> sel, poivre

Couper la viande en cubes. ¶ Peler les pommes de terre et les carottes, puis les couper en dés. ¶ Hacher l'ail et l'oignon. ¶ Couper les tomates en quartiers. ¶ Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte. Faire revenir les oignons pendant 2 à 3 minutes. ¶ Ajouter l'ail haché, les dés de pommes de terre et de carottes, puis les quartiers de tomates et les olives. ¶ Faire revenir le tout pendant 5 à 6 minutes. ¶ Ajouter la viande de bœuf, le clou de girofle, la feuille de laurier et le cumin, puis mouiller avec 2 verres d'eau froide. ¶ Saler et poivrer. ¶ Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à petit feu pendant 2 heures. ¶ Ce plat doit être servi très cuit, les légumes étant pratiquement réduits en purée.



Bœuf à l'orange

Bœuf à l'orange

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 25 min

> 800 g de filet de bœuf
> 4 oranges
> 1 citron vert
> 1 cuillère à soupe de vinaigre
> 2 cuillères à soupe d'huile
> 1 cuillère à café d'origan séché
> sel, poivre

Préparer une marinade avec l'huile, le vinaigre, le jus de 3 oranges, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre. ¶ Faire mariner le filet de bœuf dans cette préparation au frais pendant 3 heures, directement dans un plat allant au four. ¶ Couper l'orange restante en tranches et en recouvrir la viande marinée. ¶ Mettre le plat à four chaud et faire cuire pendant 25 minutes en arrosant souvent. ¶ Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, retirer les tranches d'orange. ¶ Quand la viande est cuite, la découper en tranches, la napper de sauce et la servir avec du riz blanc.

Steaks marinés

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 5 min

> 4 steaks
> 1 orange
> 1 citron
> 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
> sel, poivre

Presser le jus de l'orange et celui du citron. ¶ Y ajouter la sauce Worcestershire. ¶ Bien mélanger et arroser la viande de cette marinade. Laisser macérer pendant une heure. ¶ Égoutter les steaks et les faire cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. ¶ Saler et poivrer. ¶ Servir les steaks avec du riz à la mexicaine (voir p. 20) et de la purée de haricots rouges (voir p. 20).

Steaks marinés



Steaks à la sauce au concombre

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 5 min

> 4 steaks
> 2 citrons verts
> 1 cuillère à café d'origan séché
> 2 cuillères à soupe d'huile
> 2 gousses d'ail
> 1 cuillère à café de Louisiana hot sauce ou autre sauce pimentée
> sel, poivre

Sauce :

> 1 petit concombre
> 2 cuillères à soupe de crème fraîche
> quelques brins de coriandre
> 1/2 cuillère à café de cumin
> sel

Préparer une marinade avec le jus des citrons, l'origan, l'huile, les gousses d'ail écrasées, la Louisiana hot sauce et le sel. ¶ Faire mariner les steaks dans cette préparation pendant une heure et demie. ¶ Pendant ce temps, préparer la sauce au concombre. ¶ Peler le concombre et le couper en morceaux. ¶ Mixer les morceaux de concombre avec la crème fraîche, la coriandre hachée, le cumin et un peu de sel. ¶ Laisser reposer au frais pendant au moins une demi-heure. ¶ Égoutter les steaks et les faire cuire au barbecue ou à la poêle 2 à 3 minutes de chaque côté selon leur épaisseur. ¶ Servir les steaks à point avec la sauce au concombre dans une saucière à part.

Steaks à la sauce au concombre





Veau à l 'étouffée

Veau à l'étouffée

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 1 h 15

- > 800 g d'épaule de veau
- > 4 pommes de terre
- > 4 tomates
- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail
- > 2 cuillères à soupe d'huile
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre
- > 1 piment de type chile serrano ou autre piment séché fort
- > 1 bâton de cannelle
- > sel

Couper la viande de veau en cubes et la mettre dans une cocotte. ¶ Ajouter l'huile, le vinaigre et couvrir d'eau froide. ¶ Saler et porter à ébullition. ¶ Faire cuire à petits bouillons et à couvert pendant 20 minutes. ¶ Peler l'oignon, le couper en quartiers et le mettre dans la cocotte. ¶ Ôter les graines du piment et le hacher. ¶ Ajouter également les gousses d'ail à peine écrasées, le piment et le bâton de cannelle. ¶ Couvrir et laisser cuire 20 minutes de plus. ¶ Peler les pommes de terre et les mettre dans la cocotte. ¶ Ajouter les tomates non pelées et entières. ¶ Couvrir et laisser cuire 35 minutes. ¶ Servir bien chaud.

Côtes de porc marinées

Pour 4 personnes
Attente : 12 h
Temps de cuisson : 8 min

> 4 côtes de porc
> 2 gousses d'ail
> 1 cuillère à café d'origan séché
> 1 branche de thym
> 1 feuille de laurier
> 1 cuillère à café de cumin
> 2 clous de girofle
> 1 demi-cuillère à café de piment en poudre
> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
> sel, poivre

Effeuiller le thym et hacher la feuille de laurier. ¶ Écraser les clous de girofle. ¶ Passer les gousses d'ail au presse-ail. ¶ Utiliser un mortier pour mélanger intimement l'origan, le thym, le laurier, le cumin, les clous de girofle, l'ail, le piment, l'huile, le sel et le poivre. ¶ Enduire les côtes de porc de ce mélange et laisser mariner au frais pendant 12 heures. ¶ Égoutter les côtes de porc et les faire cuire à la poêle à sec, à feu moyen, 3 à 4 minutes de chaque côté.

Albondigas

Pour 4 personnes
Temps de cuisson : 15 min

Les albondigas sont des boulettes de viande.

> 600 g de viande de porc hachée
> 2 œufs
> 2 gousses d'ail
> un petit bouquet de coriandre
> 100 g de pain
> 1/2 verre de lait
> farine
> 500 g de coulis de tomates
> sel, poivre

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, les œufs, le pain trempé dans le lait, la coriandre et l'ail hachés. ¶ Saler, poivrer et laisser reposer une heure. ¶ Confectionner des boulettes avec la farce. ¶ Rouler les boulettes dans la farine et les faire frire 5 minutes dans l'huile chaude. ¶ Retirer les boulettes et les déposer sur un papier absorbant. ¶ Dans une casserole, faire chauffer le coulis de tomates, puis y déposer les boulettes. ¶ Laisser mijoter doucement une dizaine de minutes. ¶ Servir très chaud.

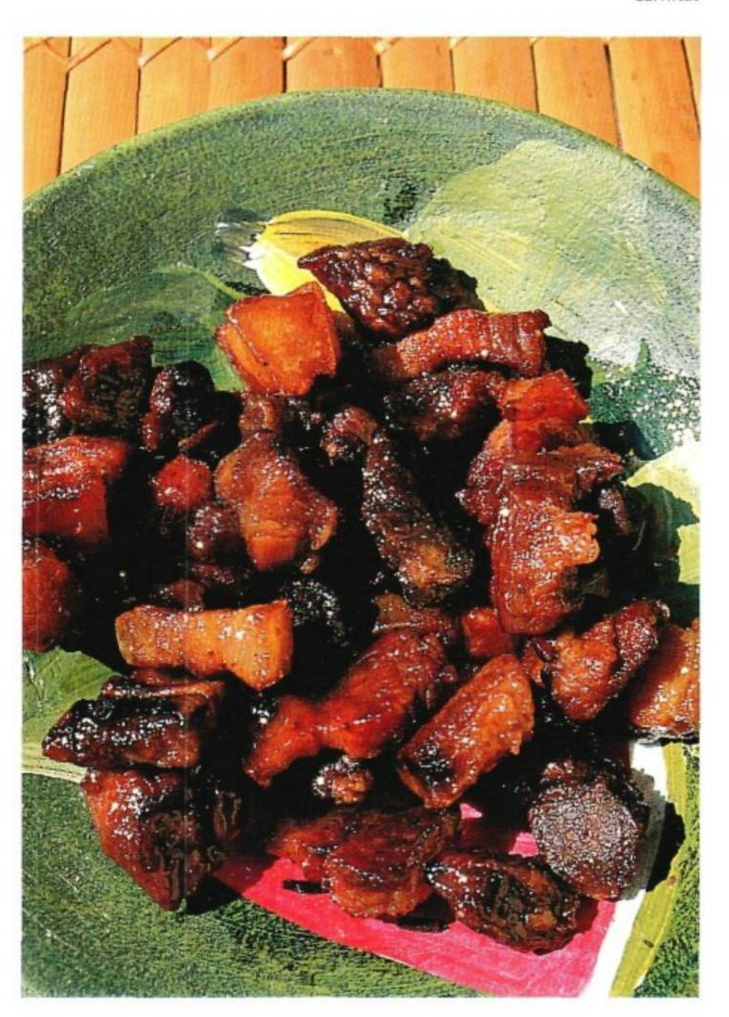
Carnitas

Pour 4 personnes
Temps de cuisson : 1 h 30

> 600 g de poitrine de porc fraîche
> 2 cuillères à soupe de sucre
> 2 gousses d'ail
> sel, poivre

Couper la poitrine de porc en cubes. ¶ Mettre la viande ainsi découpée dans une cocotte et couvrir d'eau froide. ¶ Ajouter deux gousses d'ail écrasées, un peu de sel et de poivre. ¶ Porter à ébullition, puis baisser le feu et faire cuire à petits bouillons et à couvert pendant trois quarts d'heure en remuant de temps en temps. ¶ Découvrir la cocotte et hausser le feu. ¶ Faire évaporer l'eau restante (environ 8 à 10 minutes). ¶ Quand la viande est presque sèche, saupoudrer de sucre. ¶ Faire caraméliser pendant 5 minutes. ¶ Servir les carnitas bien dorées.

Carnitas





Ribs ou travers de porc

Ribs ou travers de porc

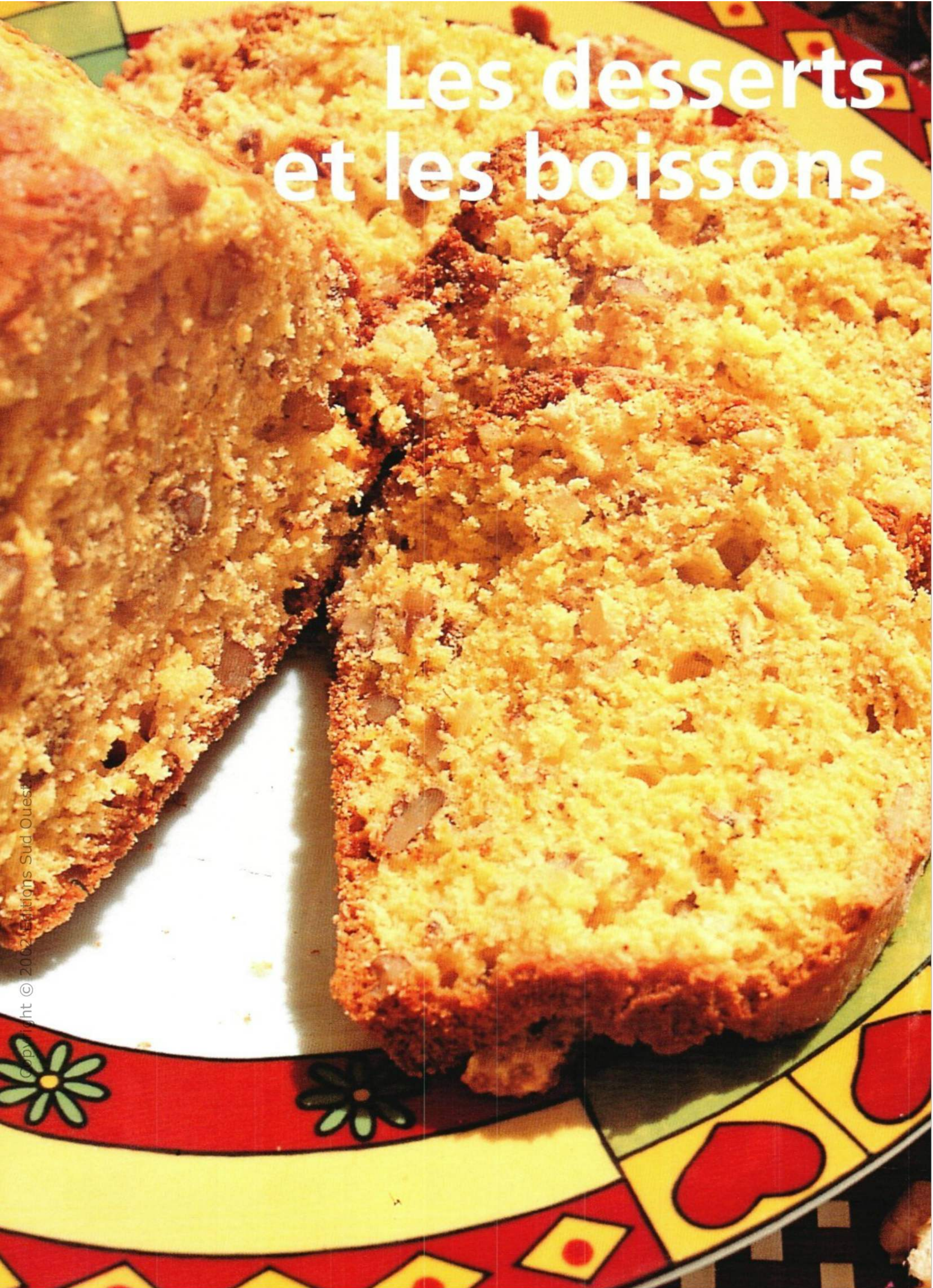
Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 25 min

> 1 kg de travers de porc
> 1 cuillère à soupe d'huile
> 1 cuillère à café de concentré de tomates
> 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
> 2 cuillères à soupe de sucre ou de miel
> 1 cuillère à soupe de sauce de soja
> 1 demi-cuillère à café de piment en poudre
> 2 gousses d'ail
> sel, poivre

Découper les travers de porc en morceaux. ¶ Chaque morceau doit comporter un ou deux os maximum. ¶ Mélanger l'huile, le concentré de tomates, la sauce Worcestershire, le sucre ou le miel, la sauce de soja, les gousses d'ail écrasées au presse-ail, le piment, le sel et le poivre. ¶ Faire macérer les travers de porc dans cette marinade pendant 4 heures. ¶ Mettre les travers dans un plat à four. ¶ Les enduire de marinade et les faire cuire à four moyen pendant 25 minutes. ¶ Retourner souvent les morceaux et les arroser fréquemment. ¶ Servir très chaud. ¶ Les travers de porc peuvent également être cuits au barbecue.

Les desserts et les boissons



Cake à l'orange

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 40 min

- > 300 g de farine
- > 150 g de sucre
- > 50 g de beurre
- > 1 orange
- > 150 g de noix concassées
- > 2 œufs
- > 1 sachet de levure

Râper l'orange pour obtenir le zeste, puis la presser et conserver le jus. ¶ Mélanger la farine, le sucre, la levure et le beurre fondu. ¶ Incorporer les œufs, les noix concassées, le jus et le zeste d'orange. ¶ Beurrer un moule à cake et y incorporer la préparation. ¶ Faire cuire à four moyen pendant 40 minutes. ¶ Servir froid.

Gâteau de patates douces

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 1 h

- > 1 kg de patates douces
- > 150 g de sucre
- > 1 verre de lait
- > 1 gousse de vanille
- > 4 œufs
- > 50 g de beurre

Peler les patates douces et les couper en morceaux. ¶ Les mettre dans une casserole, puis ajouter le verre de lait et la gousse de vanille. ¶ Porter à ébullition et faire cuire à couvert pendant 20 minutes. ¶ Réduire les patates en purée en y incorporant le lait de cuisson. ¶ Ajouter le sucre, les œufs et le beurre. ¶ Bien mélanger et verser la préparation dans un moule à manqué beurré et sucré. ¶ Faire cuire à four moyen pendant 40 minutes. ¶ Démouler le gâteau quand il est encore chaud. ¶ Servir frais.

Ci-contre :
cake à l'orange

Gâteau de patates douces



Gâteau à la noix de coco

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 30 min

> 1 disque de pâte brisée
> 200 g de noix de coco râpée
> 4 œufs
> 150 g de sucre

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte. ¶ La faire cuire à blanc à four chaud pendant un quart d'heure. ¶ Mélanger intimement le sucre et la noix de coco râpée. ¶ Monter les blancs d'œufs en neige ferme. ¶ Incorporer délicatement les blancs en neige au mélange noix de coco-sucre. ¶ Mettre cette préparation sur le fond de tarte. ¶ Remettre le plat au four pendant un quart d'heure. La tarte doit être légèrement dorée.

Gâteau aux carottes

Pour 6 à 8 personnes

Temps de cuisson : 45 min

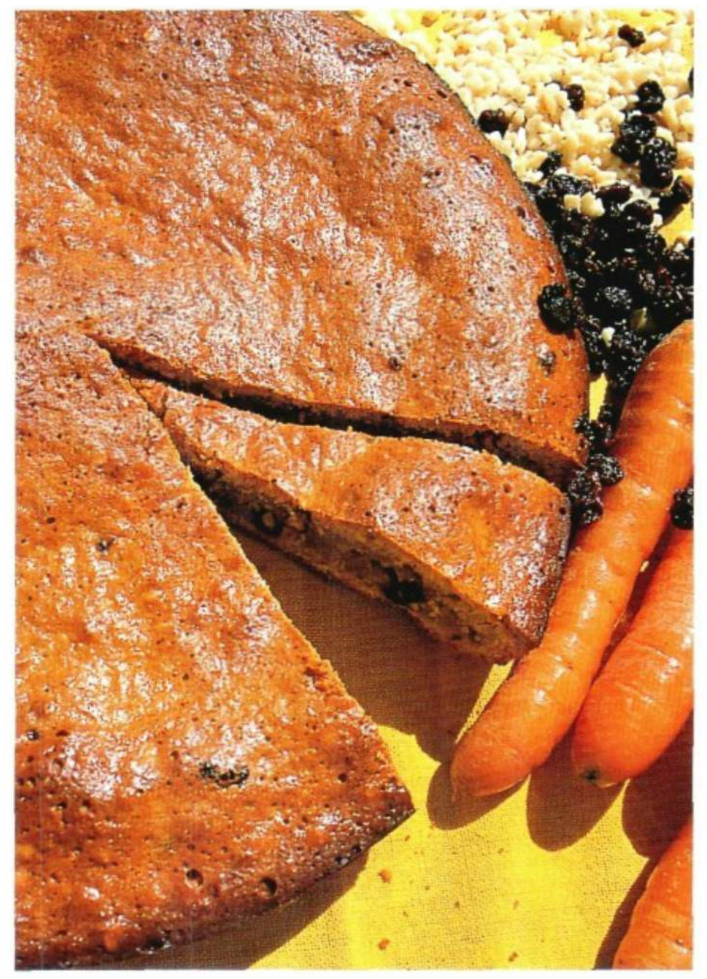
> 200 g de carottes râpées
> 4 œufs
> 50 g de beurre
> 150 g de sucre
> 200 g de farine
> 100 g de noisettes concassées
> 100 g de raisins secs
> 1 cuillère à café de cannelle
> 1 sachet de levure
> 1 pot de fromage blanc
> 2 sachets de sucre vanillé

Mettre la farine dans un saladier. ¶ Ajouter le sucre, le beurre fondu, puis incorporer les œufs un à un. ¶ Ajouter les carottes râpées, les raisins secs, les noisettes concassées et la cannelle. ¶ Bien mélanger. ¶ Mettre cette préparation dans un moule à manqué beurré. ¶ Faire cuire à four moyen pendant 45 minutes. ¶ Servir froid ou tiède avec du fromage blanc bien frais additionné de sucre vanillé.

Gâteau à la noix de coco



Gâteau aux carottes



Tarte aux noix de pécan

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 30 min

> 1 disque de pâte sablée
> 200 g de noix de pécan
> 4 œufs
> 75 g de sucre
> 2 cuillères à soupe de crème fraîche
> 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Étaler le disque de pâte dans un moule à tarte et le faire précuire à blanc pendant une dizaine de minutes. ¶ Hacher la moitié des noix de pécan et les mettre dans un saladier. ¶ Ajouter le sucre, la crème fraîche, le sirop d'érable et les œufs. ¶ Mettre cette préparation sur la pâte précuite. ¶ Décorer avec les noix de pécan entières. ¶ Faire cuire à four chaud pendant 20 minutes. ¶ Servir tiède.

Apple-pie

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 1 h

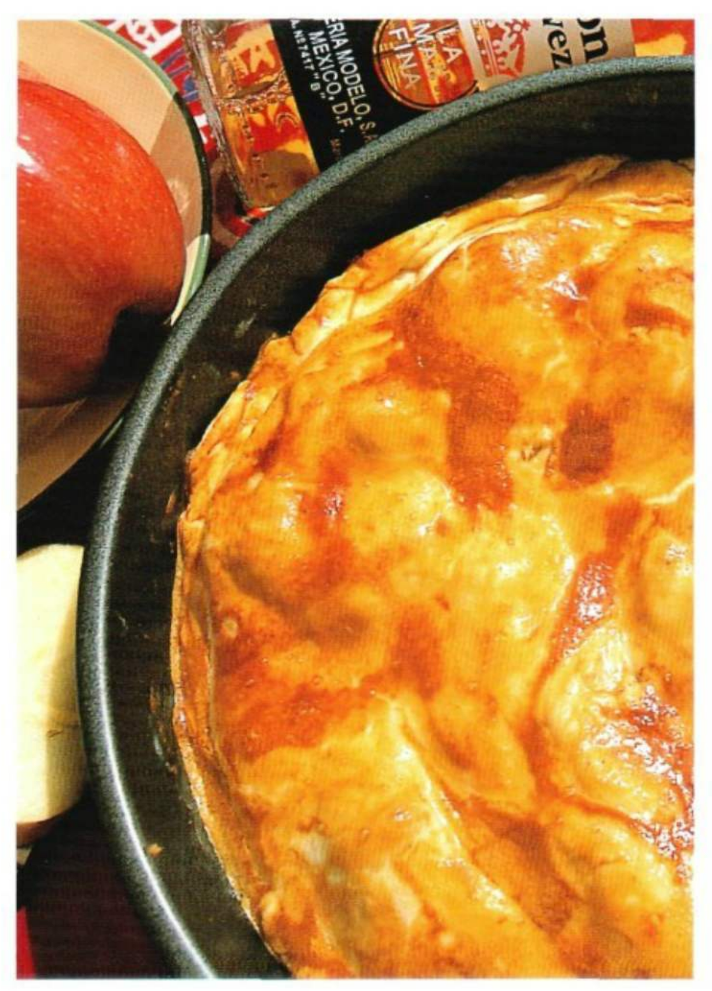
> 2 disques de pâte brisée
> 800 g de pommes
> 150 g de sucre
> 60 g de beurre
> 1 cuillère à café de cannelle
> 1 œuf

Peler et épépiner les pommes. ¶ Les couper en morceaux. ¶ Étaler un disque de pâte dans un moule à manqué en faisant remonter les bords. ¶ Mettre les morceaux de pommes sur la pâte. ¶ Saupoudrer de sucre et de cannelle. ¶ Parsemer de noisettes de beurre. ¶ Recouvrir du deuxième disque de pâte. ¶ Bien souder les bords. ¶ Badigeonner de jaune d'œuf. ¶ Faire cuire à four moyen pendant une heure.

Tarte aux noix de pécan



Apple-pie



Muffins

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 15 min

> 200 g de farine
> 1 cuillère à soupe de lait
> 100 g de beurre ramolli
> 1 œuf
> 100 g de sucre
> 1 sachet de levure
> 1 pincée de sel

Mélanger tous les ingrédients. ¶ Remplir des petits moules ronds individuels jusqu'à mi-hauteur. ¶ Faire cuire à four moyen pendant un quart d'heure. Les muffins peuvent être parfumés à la cannelle. On peut également ajouter à la préparation des pépites de chocolat ou des pommes coupées en dés.

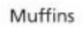
Brownies

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 15 min

> 250 g de chocolat noir
> 4 jaunes d'œufs
> 150 g de beurre
> 50 g de farine
> 150 g de sucre

Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu doux. ¶ Incorporer le beurre coupé en morceaux. ¶ Quand le mélange est bien lisse, éteindre le feu. ¶ Battre les jaunes d'œufs avec le sucre. ¶ Ajouter le chocolat fondu et la farine. ¶ Bien mélanger et mettre la préparation dans un moule à manqué rectangle beurré et fariné. ¶ Faire cuire à four chaud pendant 15 minutes. ¶ Laisser refroidir avant de démouler le gâteau et de le répartir en parts rectangulaires.



Muffins



Brownies





Cookies

Cookies

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 10 min

> 150 g de farine
> 100 g de beurre
> 75 g de sucre
> 75 g de chocolat
> 1 pincée de sel

Faire fondre la moitié du chocolat et le laisser tiédir. ¶ Mélanger la farine, le sucre, le sel et le beurre ramolli. ¶ Ajouter le chocolat fondu. ¶ Bien mélanger et faire une boule. ¶ Prélever de petites boules de la grosseur d'une noix et les aplatir avec la paume de la main. ¶ Les aligner sur une plaque beurrée. ¶ Casser le chocolat restant en copeaux. ¶ Déposer quelques copeaux de chocolat sur chaque cookie. ¶ Faire cuire à four moyen pendant 10 minutes. ¶ Laisser refroidir les biscuits avant de les retirer de la plaque de cuisson. On peut préparer les cookies natures, sans chocolat fondu, avec simplement des pépites de chocolat incorporées à la pâte.

Biscuits aux amandes et à la cannelle

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 15 min

> 400 g d'amandes
> 100 g de beurre
> 150 g de sucre
> 100 g de farine
> 2 œufs
> 1 cuillère à café de cannelle en poudre

Passer les amandes au mixer ou utiliser des amandes en poudre. ¶ Ajouter le sucre, la cannelle, la farine et les œufs. ¶ Bien mélanger. ¶ Prélever des petites boules de la grosseur d'un œuf. ¶ Aplatir chaque boule pour lui donner la forme d'un macaron. ¶ Les aligner sur une plaque beurrée. ¶ Poser une amande entière sur chaque petit gâteau (facultatif : saupoudrer de cannelle). ¶ Faire cuire à four moyen pendant un quart d'heure.



Sopaipillas

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 15 min

> 400 g de farine
> 100 g de beurre
> 1 cuillère à soupe d'huile
> 1 cuillère à soupe de lait
> 1 sachet de levure
> 1 pincée de sel
> sucre ou miel

Mettre la farine dans un saladier. ¶ Ajouter le sel, la levure, l'huile, le lait et le beurre ramolli. ¶ Bien pétrir la pâte et la laisser reposer pendant 2 heures. ¶ Étaler la pâte au rouleau sur un demi-centimètre d'épaisseur. ¶ Découper des triangles ou des rectangles. ¶ Faire chauffer l'huile de friture et faire cuire les sopaipillas dans l'huile très chaude pendant une à deux minutes. ¶ Saupoudrer de sucre semoule ou servir avec du miel.



Pastèques

Pour 6 à 8 personnes

Pas de cuisson

> 1 pastèque
> 100 g de sucre roux
> 25 cl de triple sec

Couper la pastèque en deux moitiés égales. ¶ Retirer les graines noires, puis la découper en tranches. ¶ Disposer les tranches dans un grand plat. ¶ Arroser de triple sec et saupoudrer de sucre roux. ¶ Servir bien frais



Bananes au four

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 20 min

> 6 bananes vertes
> 100 g de beurre
> 150 g de sucre
> 1 cuillère à café de cannelle en poudre

Peler les bananes et les couper dans le sens de la longueur. ¶ Les mettre dans un plat allant au four. ¶ Saupoudrer de sucre et de cannelle en poudre. Parsemer de noisettes de beurre. ¶ Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes. ¶ Servir tiède.



> Sopaipillas
> Pastèques
> Bananes au four

Ci-contre :

biscuits aux amandes et à la cannelle





Flan à la mangue

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 min

> 2 belles mangues
> 1 litre de lait
> 6 œufs
> 150 g de sucre
> 2 cuillères à soupe d'eau
> 1 bâton de cannelle

Ouvrir les mangues en deux et quadriller chaque moitié avec un couteau pour en extraire la pulpe avec une petite cuillère. Couper la pulpe de mangue en morceaux. ¶ Mettre le lait à bouillir avec le bâton de cannelle. ¶ Dès qu'il bout, éteindre le feu et laisser tiédir. ¶ Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre. ¶ Retirer le bâton de cannelle et verser le lait sur les œufs en battant vigoureusement avec une fourchette. ¶ Ajouter les morceaux de mangue et mélanger. ¶ Répartir la préparation dans des ramequins individuels. ¶ Faire cuire au four, au bain-marie, pendant 45 minutes. ¶ Quand les flans aux mangues sont cuits, les retirer du four et les laisser refroidir. ¶ Servir bien frais.



Ci-contre : flan à la mangue

Glace vanille à la liqueur de café

Flan mexicain

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 1 h 10

> 1 litre de lait
> 6 œufs
> 170 g de sucre
> *1 gousse de vanille*
> 2 cuillères à soupe d'eau

Mettre le lait à bouillir avec la gousse de vanille. ¶ Dès qu'il bout, éteindre le feu et laisser tiédir. ¶ Dans un saladier, battre les œufs avec 120 grammes de sucre. ¶ Puis incorporer le lait tiède aux œufs, en battant vigoureusement avec une fourchette. ¶ Pour faire le caramel, faire chauffer dans une casserole 50 grammes de sucre et deux cuillères à soupe d'eau. ¶ Dès que le caramel prend une couleur dorée, le verser au fond d'un moule. ¶ Ajouter le mélange lait-œufs-sucre. ¶ Faire cuire au four, au bain-marie, pendant 45 minutes. ¶ Quant le flan est cuit, le retirer du four et laisser refroidir avant de le démouler.

Glace vanille à la liqueur de café

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 1/2 litre de glace à la vanille
> 25 cl de liqueur de café kalua
> quelques copeaux de chocolat noir

Mettre 3 boules de glace à la vanille dans chaque coupelle. ¶ Arroser de liqueur de café kalua et parsemer de copeaux de chocolat. ¶ Servir immédiatement.



Chocolat mex

Chocolat mex

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 min

> 1 litre de lait
> 4 cuillères à café de cacao
> 4 cuillères à café de sucre
> 1 bâton de cannelle
> 1 gousse de vanille

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille et le bâton de cannelle. ¶ Laisser frémir 2 à 3 minutes, puis éteindre le feu. ¶ Couvrir et laisser infuser pendant une demi-heure. ¶ Remettre le lait sur le feu. ¶ Ajouter le cacao et le sucre. ¶ Mélanger et faire chauffer pendant 2 à 3 minutes. ¶ Servir bien chaud.

Café mex ou cafe de olla

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 6 min

> 4 doses de café moulu
> 40 cl d'eau
> 2 clous de girofle
> 1 bâton de cannelle
> 4 cuillères à café de sucre

Verser l'eau dans une casserole. ¶ Ajouter le sucre, les clous de girofle et le bâton de cannelle. ¶ Porter à ébullition en remuant pour faire dissoudre le sucre. ¶ Baisser le feu, couvrir et laisser frémir pendant 5 minutes. ¶ Ajouter le café moulu, bien mélanger et faire chauffer pendant une minute. ¶ Éteindre le feu et laisser infuser pendant 2 minutes. Filtrer et servir.





> Café mex ou cafe de olla
> Agua de melon

Agua de melon

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

> 1/2 melon d'eau
> 3 cuillères à soupe de sucre
> 2 citrons verts
> 1 litre d'eau

Couper le melon et en extraire la pulpe, puis la couper en morceaux. ¶ Presser les citrons. ¶ Mettre les morceaux de melon, le jus de citron et le sucre dans un mixer. ¶ Mixer le tout. ¶ Allonger d'un litre d'eau. ¶ Servir bien frais.



Agua de limón

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

> 6 citrons verts
> 4 à 5 cuillères à soupe de sucre
> 1 litre d'eau

Peler les citrons, les couper en morceaux et les mettre dans le mixer avec le sucre. ¶ Mouiller avec un peu d'eau et mixer le tout. ¶ Allonger avec le reste d'eau et servir très frais.

Horchata de arroz

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 min

> 200 g de riz
> 4 cuillères à café de sucre
> 1 cuillère à café de cannelle
> *2 litres d'eau*

Faire bouillir l'eau et y jeter le riz en pluie. ¶ Bien mélanger et faire cuire à couvert pendant 20 minutes. ¶ Éteindre le feu et laisser reposer pendant un quart d'heure. ¶ Égoutter le riz et récupérer l'eau de cuisson. ¶ Ajouter le sucre et la cannelle, bien mélanger et mettre au frais. ¶ Servir avec de la glace pilée.



> Agua de limón
> Horchata de arroz
> Margarita

Margarita

Pour 4 personnes

Pas de cuisson

> 10 cl de tequila
> 5 cl de triple sec
> 5 cl de jus de citron vert
1 dizaine de glaçons

Décoration :
> 1 citron vert
> sel

Mettre tous les ingrédients, y compris les glaçons, dans un blender suffisamment puissant pour broyer la glace. ¶ Mixer le tout pendant quelques secondes (jusqu'à ce que les glaçons soient bien broyés). ¶ Humecter le bord des verres avec du jus de citron, puis les retourner dans une coupelle remplie de sel. ¶ Servir aussitôt. ¶ Ce cocktail sera plus suave si vous ajoutez un peu de sucre de canne liquide.





Tequila sunrise

Piña colada

Tequila sunrise

Pour 4 personnes

> 10 cl de tequila
> 30 cl de jus d'orange
> 4 cl de sirop de grenadine
> glaçons

Préparer les cocktails directement dans les verres. ¶ Verser la tequila, puis le jus d'orange et mélanger. ¶ Ajouter les glaçons et verser un trait de sirop de grenadine. ¶ Servir sans mélanger pour conserver les nuances de couleurs.

Piña colada

Pour 6 personnes

> 1/4 litre de rhum blanc
> 1/2 litre de jus d'ananas
> 3 cuillères à soupe de lait de coco
> 3 tranches d'ananas
> glaçons

Couper les tranches d'ananas en morceaux et les mettre dans un blender. ¶ Ajouter le rhum, le lait de coco, le jus d'ananas et des glaçons. ¶ Mixer et servir aussitôt.

Sangria mejicana

Pour 6 personnes

> 1 bouteille de vin rouge
> 10 cl de tequila
> 50 cl de limonade
> 2 oranges
> 1 pomme
> quelques fraises

Laver et équeuter les fraises, puis les mettre dans un saladier. ¶ Laver les autres fruits et les couper en cubes, sans les peler. ¶ Les mettre dans le saladier. ¶ Verser le vin rouge, la tequila et la limonade. ¶ Bien mélanger et laisser macérer au réfrigérateur pendant 12 heures avant de consommer bien frais. ¶ D'autres fruits frais peuvent être rajoutés dans ce cocktail.

En pages suivantes :
sangria mejicana

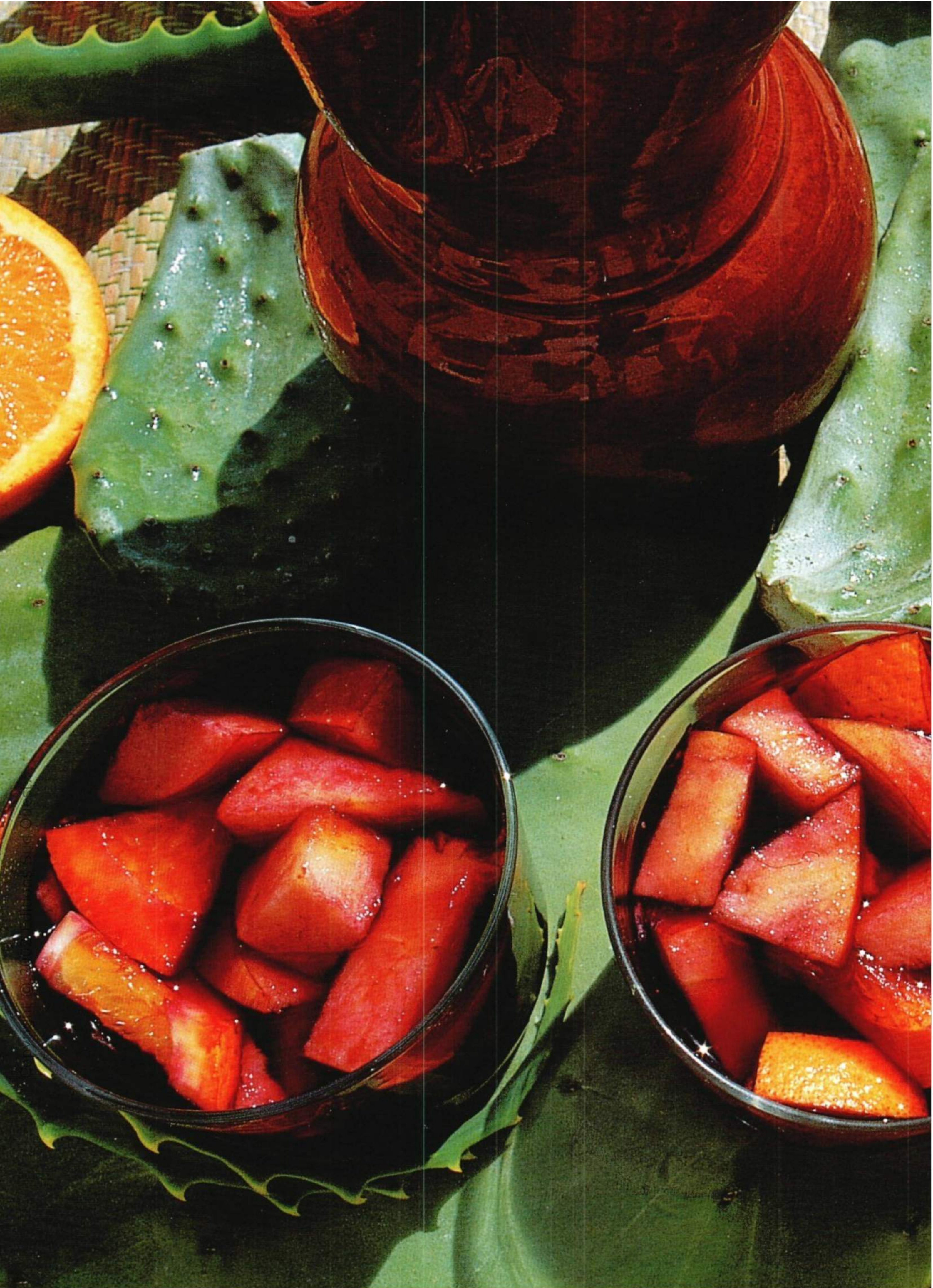




Table des matières

En couverture : enchiladas aux crevettes. En 4e de couverture : préparation des nachos au fromage.

 Ce livre a été imprimé par Pollina à Luçon (85) – France.
Photogravure de Photogravure d'Aquitaine à Bordeaux (33).
ISBN : 2.87901.455.7 – Éditeur : 1218.01.07.01.02. – N° d'impression : L 85564